

اخبار کوتاه داخلی

تیم والیبال امید ایران هفتم جهان شد

تیم ملی والیبال امید ایران با کسب پیروزی چهار بر یک برابر چین به عنوان هفتمی والیبال قهرمانی زیر ۲۳ سال جهان دست یافت. به گزارش ایرنا، در ادامه رقابت‌های والیبال قهرمانی زیر ۲۳ سال جهان که از سیست و هفتم مرداد و به میزبانی قاهره در کشور مصر برگزار می‌شود، تیم مسلی والیبال امید ایران در آخرین دیدارش رو در روی تیم چین قرار گرفت و در پایان ضمن پیروزی چهار بر یک برابر این تیم، جایگاه هفتم جهان را از آن خود کردند.والیبالست‌های امید ایران در دوره گذشته رقابت‌ها هم به عنوان هفتمی جهان دست یافته بودند.

شش‌گزارن خوان سسچلجو با امتیازهای ۱۷٫۱۵٫۱۵٫۱۵٫۱۵٫۱۵٫۱۱٫۱۷٫۱۹ و ۲۰ بر چشم بادمی‌ها را شکست داد.

"باباجانی" روزنامه‌نگار ورزشی درگذشت

فدراسیون فوتبال، باباجانی ضایعه درگذشت خبرنگار ورزشی نویس ایران را تسلیت گفت. به گزارش ایسنا،یراج باباجانی،خبرنگار باسابقه ورزشی پنج‌شنبه شب بر اثر سکته قلبی در بیمارستان امام خمینی (ره) تهران درگذشت. فدراسیون فوتبال و انجمن ورزشی نویسان ایران با صدور اطلاعیه‌هایی این ضایعه را به خانواده وی و همچنین جامعه رسانه‌های ورزشی تسلیت گفتند. ایرج باباجانی، خبرنگار روز تلاش که در حوزه اخبار مربوط به فدراسیون فوتبال و تیم های ملی در سال های گذشته زوئاتد بود، در وایسین ساعات پنج‌شنبه شب در اثر ایست قلبی دارفانی را وداع گفت.

همچنین مراسم تشییع ایرج باباجانی – خبرنگار باسابقه ورزشی امروز در ورزشگاه شیرویدی برگزار می‌شود.پیکر ایرج باباجانی امروزساعت ۱۰ صبح به ورزشگاه شیرویدی برده می‌شود و بعد از انجام مراسم تشییع، برای خاکسپاری به بهشت زهرا (س) منتقل خواهد شد.پیکر ایرج باباجانی سپس در قطعه نام‌آوران به خاک سپرده خواهد شد. سرویس ورزشی روزنامه اطلاعات هم درگذشت این خبرنگار فعال ورزشی را به جامعه ورزشی‌نویسان کشور و خانواده آن مرحوم تسلیت عرض می نماید.

بر تری هندبالدست‌های ایران مقابل عمان در تورنمنت قطر

تیم ملی هندبالنوجوانان ایران توانست در نخستین دیدارش در تورنمنت چهارجانه قطر مقابل عمان پیروز شود. به گزارش ایسنا، در نخستین روز از تورنمنت دوستانه و چهارجانه هندبال قطر میزبان نوجوان ایران مقابل ایران قرار گرفتند و توانستند این بازی را با حساب ۲۵ بر ۱۷ به سود خود به پایان ببرند.سرمریگری این تیم را ناصر سلیمی به عهده دارد.این تورنمنت چهارجانه به میزبانی قطر و از سوم تا هفتم شهریور با حضور تیم‌های ایران، قطر، عمان و چین در حال برگزاری است.

اعلام گر وهبندی بسکتبال باشگاه‌های آسیا

تیم بسکتبال تپروشیمی ایران حرفتاش در رقابت‌های باشگاه‌های آسیا را در مرحله گروهی شناخت.

به گزارش ایسنا، بیست و ششمین دوره از رقابت‌های بسکتبال باشگاه‌های آسیا در چین برگزار می‌شود و ۱۰ تیم در این دوره برابر یکدیگر سه میدان می‌روند که مرحله مقدماتی در دو گروه پنج تیمی برگزار می‌شود.

بزرگ‌ام قیبا آسیا تیم پتروشیمی در گروه نخست مسابقات باید با نماینده هند، تایلند، سوریه و ژاپن بازی کند. ONGC هند، مونو و میپایر تایلند، رالمه سوریه و TBB ژاپن حریفان پتروشیمی هستند.تیم‌های اهلیی امارات، الریاضی لبنان، BC استانه قزاقستان، تایگر چین تایپه و ژینجیانگ چین در گروه دوم برابر هم به میدان خواهند رفت.مسابقات در شزو چین برگزار خواهد شد.

اعلام اسامی دختران فوتبالبست برای کافا آسیا

رقابت‌های فوتبال دختران ۱۵ ساله کافا آسیا از ۵ شهریور به میزبانی تاجیکستان آغاز می‌شود و اسامی ملی پوشان اعلام شد. به گزارش ایسنا، فدراسیون فوتبال ایران در کافا آسیا ۱۵ ساله زیر نظر کنفدراسیون فوتبال آسیا در مناطق مختلف مرکز آسیا غرب آسیا، جنوب و جنوب شرقی آسیا از ۵ شهریور به میزبانی تاجیکستان برگزار می‌شود. در منطقه مرکز آسیا تیم های ازبکستان، ایران، تاجیکستان و قرقیزستان به رقابت با یکدیگر می‌روانند که این رقابت‌ها در شهر دوشنبه تاجیکستان برگزار می‌شود.تیم کشورمان به ترتیب به مصاف قرقیزستان ،تاجیکستان و ازبکستان می رود .

دستگیری عوامل اقدام تروریستی «سرباز»

روابط عمومی قراگاه قدس نیروی زمینی سپاه از دستگیری عوامل اقدام تروریستی۲۸مرداددر بخش پیشین شهرستان سرباز خبر داد.

به گزارش سپاه نیوز؛ در پی اقدامات تروریستی ۲۸مرداد ماه اشرا درام مسلح در بخش پیشین شهرستان سرباز که منجر به شهادت دو نفر از نیروهای وظیفه و یک نفر

ابتکار: مشکلات حوزه زنان را با استدلال و تعامل به نتیجه می‌رسانیم

معاون وزیر زنان و خانواده رئیس جمهوری گفت که سعی می‌کنندمشکلات و مسائل حوزه زنان و تبعیض‌ها علیه آنان را با استدلال، گفتگو و تعامل به نتیجه برساند و تقابلی‌ها حداقل شود. معصومه ابتکار در گفتگو باایسنا،

حکیمی ادیب

بقیه از صفحه ۳ مقام شایخ علمی و اشتهاار دکتر مبین و به‌ویژه در سال‌های دههٔ آخر عمر او را در پایه ای قرار داده بود که بنا برقاعده و رسم این زمانه توقع معاشرت و مؤانست با جوان‌ها از ایشان نمی‌رفت. البته اینجانب هم در دوران جوانی و هم در دورانی که افتخار نمایندگی مردم تبریز در مجلس شورای اسلامی را داشت،چندین بار از بابا باغی بازدید کرده بودم و دو بار نیز به منسبت‌های در مطب استاد با وی ملاقات داشتم، اما وقتی برنامه‌های مراسم بزرگداشت محمدصنمین سال تولد استاد شهسوار در تهران و تبریز اعلام شد و علاوه بر ستاد اصلی که در تهران تشکیل شده بود،دفتری نیز برای هماهنگی برنامه‌های تبریز تشکیل گردید و چند جوان علاقمند برای اداره آن دفتر مشغول به‌کار شدند. در یکی از گزارش‌های روزانه که از تبریز به تهران مخابره شد، نوشته بودند: مردی سفید مو که شاعر هم بودند مراسم اجماعه کردند و شما را خواستند وقتی گفتیم که در تبریز نیستید و در تهران هستید، گفتند: من برای بزرگداشت استاد شهسوار جهت هرگونه همکاری اقدام‌ام.ایشان خودشان را آقای محمدحسین مبین معرفی کردند و شماره تلفن گذاشتند. وقتی یادداشت را خواندم تعجب کردم که این استاد دکتر مبین هست که خود به دفتر آمده و درخواست همکاری کرده است؟ یا اینکه تصور نمی‌کردم که این فرد استاد ذکر مبین باشد اما با شماره تلفنی که اعلام کرده بودند، تماس گرفتم، بله خودشان بودند، گفتم ما مدتیال شب بودیم اما مراجعه حضوری شما باعث شرمندگی و در عین حال افتخار و سربلندی ما بوده است. گفتند علاوه بر علاقه‌مندی خودم حق رفاقت با استاد شهسوار هم اینگونه ایجاب می‌کرد و اینگونه شد که ایشان هم در تبریز و هم در تهران مهمان کنگرهٔ بزرگداشت یکصدمین سال تولد استاد شهسوار شدند و در شرفیایی شاعران و مهمانان رسمی کنگره به حضور مقام معظم رهبری، که اجرائی برنامه و ترتیب شعروانی بر عهده من بود پس از شاعران مهمان خارج از کشور، از شعری داخل کشور اولین شاعری که برای خواندن شعر دعوت کردم، استاد دکتر مبین بود. دکتر مبین پیش از آغاز قرائت شعر، خطاب به مقام معظم رهبری، ابتدا سلام فرزندان خود، یعنی جذامیان آسپاشگاه جذامیان بابا باغی را به حضور معظم‌له رساند و پاسخ مهرآمیز رهبر فرزانه را دریافت کرد و پس از آن چکمه ای با عنوان «اولمه شهسوار» خواندند که چند بیت آن نقل می‌کنم

الانمین فخری دیر، یوردون وقاری
شهرنی یوریوب، یوتون دیاری
بلینه دفتری، شعری سه تاری
شعر، غزل سلطانی، اولو شهسوار

بیر غزل یازبیدیر مین غزله به
گؤزلی سحرکار، اوزو لاله‌یه
گؤز یاشی نزه بیر سن شالاه به
اؤره گی دردیله دولو شهسوار

آمینخ مرتب‌اعلاى علمى و ادبى با تواضع و فروتنى اخلاقى سنت فرهنگ متعالى ما محسوب مى‌شود اما در روزگار ما زیاد نیستند کسانی که با درآمیختن این ویژگی‌های ممتاز کامیاب هستند. همین امر تحسین آدمی را می‌پیکزد و موجب می‌شود طبع انسان از مصاحبت با چنین بزرگانی ملول نشود. آنان نمودار همخوانی فرهنگ گذشته و اکنون ایران و اسلام هستند و از شاخساز هر دو درخت میوهٔ معرفت چیدانده و استاد شادروان دکتر مبین یقیناً در زمرهٔ معولود انسان‌های از این دست بود. در روزی که بنام پزشک نامگذاری شده است به روان باند او درود می‌فرستیم. خدایش رحمت کند و در اعلاخلین در جوار اعداد طیبین و طاهرین جای دهد.
ملح تعریف است و تحقیر حجاب
فارغ است از ملح و تعریف آفتاب

ورزشی

حسن یزدانی با اقتدار قهرمان جهان شد

یزدانی در دور سوم مقابل پیتز یانولوف دارنده مدال نقره بازی های اروپایی از مولداوی به روی تشک رفت و با ۱۰ بر صفر پیروز شد و به یک چهارم نهایی رسید.یزدانی در یک چهارم نهایی به مصاف الکساندر گوستیف نایب قهرمان اروپا از آذربایجان رفت و دوباره با اقتدار ۱۰ بر صفر پیروز شد تا تماشاگران حاضر در سالن بار دیگر او را شدیداً مورد تشویق قرار دهند.
نایفه کششتی ایران در ادامه و در دیدار مقابل فینال به مصاف ولادیسلاو ویلف قهرمان جوانان جهان از روسیه رفت و در نهایت یزدانی ۴ بر صفر پیروز شد و مقترانه به فینال رسید. یزدانی برای کسب اولین مدال طلای خود در جهان به مصاف بوریس ماکوفف کشتی‌گیر نه چندان مطرح و روسی‌ال‌اصل اسلواکی رفت. یزدانی با نتیجه ۱۰ بر صفر (ضربه فنی) قهرمان جهان ششود و پرچم سه رنگ کشورمان را به اهتزاز درآورد. این کشتی‌گیر در مرحله نیمه نهایی با پیروزی ۶ بر ۳ برابر جی دن کاکس ۲ به برتری رسید.

ر کوردشکنی کاروان ایران در بازی‌های یونیورسیاد ۲۰۱۷

در پایان ششمین روز از بازی‌های جهانی دانشجویان یونیورسیاد (۲۰۱۷) کاروان ایران از لحاظ تعداد مدال رکوردشکنی کرد.

دوره بازی‌های جهانی دانشجویان (یونیورسیاد ۲۰۱۷) به میزبانی چین تایپه در حال برگزاری است و دیروز بازی‌ها رکود تعداد مدال ششمین روز از بازی‌های یونیورسیاد را شکست. در بازی‌های یونیورسیاد ۲۰۱۵ کاروان ایران توانست با کسب ۷ مدال طلا، ۲ نقره و ۶ برنز و مجموع ۱۵ مدال در رتبه ۴ قرار گیرد اما در ایسن دوره از رقابت‌ها در حالی که روز نسا پایان رقابت‌ها باقی‌مانده، ایران با کسب ۳ مدال طلا، ۲ نقره و ۹ برنز به مجموع ۱۶ مدال رسیدید و از لحاظ تعداد مدال رکورد تاریخ ورزش ایران در بازی‌های یونیورسیاد شکسته شد. ۵ روز تا پایان بازی‌ها باقی‌مانده است و ایران در رشته‌های تکواندو، ووشو و والیبال هم شانس کسب مدال دارد تا تعداد مدال‌ها هم افزایش یابد.امداد مدال‌آور ایران در بازی‌های یونیورسیاد ۲۰۱۷ تا پایان روز ششم به شرح زیر است:

۱-مدال ۳- مدال نقره- ۹ مدال برنز- مجموع ۱۶ مدال براساس این گزارش کاروان ایران دیروز در چهار رشته تکواندو، شمشیربازی، وزنه برداری و والیبال مقابل حریفان جهانی خود رقابت کرد که نتیجه آن دو طلا و یک برنز در رشته تکواندو بود. مدال های کاروان ایران تا پایان دیروز به شرح زیر است:
طلا: آرمن هادی پور، هادی تیران ولی پور، سعید رجبی و میرهاشم حسینی (تکواندو)

به دنبال تشکیل مجمع سازمان نظام پزشکی کشور در سومین روز از شهریور مساء، دکتر «ایرج قاضی» به عنوان رئیس کل سازمان نظام پزشکی انتخاب شد.
به گزارش ایسنا، دیروز مجمع عمومی سازمان نظام پزشکی با حضور نمایندگان نظام پزشکی‌های سراسر کشور در محل سالن همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما تشکیل شد.
بر اساس قانون و با حضور هیأت نظارت مرکزی هفتمین دوره

دکتر فاضل رئیس کل سازمان نظام پزشکی شد

به دنبال تشکیل مجمع عمومی سازمان پزشکی کشور در سومین روز از شهریور مساء، دکتر «ایرج قاضی» به عنوان رئیس کل سازمان نظام پزشکی انتخاب شد.

به گزارش ایسنا، دیروز مجمع عمومی سازمان نظام پزشکی با حضور نمایندگان نظام پزشکی‌های سراسر کشور در محل سالن همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما تشکیل شد.
بر اساس قانون و با حضور هیأت نظارت مرکزی هفتمین دوره

ورزشی



آمریکایی و دارنده مدال برنز المپیک ریو دست به کار بزرگی زد

آغاز مبارزت چهار وزن دوم
نصیری، حسین خانی، یاراحمدی و محمدی حریفان خود را شاختند.مراسم وزن کشی چهار وزن دوم رقابت‌های کشتی آزاد

آخرین تمرین ملی‌پوشان پیش از سفر به کره جنوبی

بازیکنان تیم ملی فوتبال دیشب راهی کره جنوبی شدند. به گزارش "ورزش سه"، شاگردان کارلوس کی روش دیروزیک جلسه تمرین ریکاوری برگزار کردند. در این جلسه تمرینی بازیکنان داخلی دعوت شده‌به اردوی تیم ملی زیر نظر کادرفنی تیم ملی به تمرین ریکاوری پرداختند و پس از آن تمرینات فنی و بازی نظر دستیاران کی روش آغاز کردند.

در این جلسه تمرینی تمام بازیکنان دعوت شده به اردوی تیم مسئول با کره جنوبی دیدار خواهند داشت و ۱۴ شهریور هم در تهران مقابل سوریه صف آرایی خواهند کرد .

پارس جنوبی صدرنشین لیگ بر تر فوتبال

پارس جنوبی با پیروزی در خانه استقلال خوزستان بار دیگر به صدر جدول لیگ برتر رسید. به گزارش ایسنا، دو تیم استقلال خوزستان و پارس جنوبی جم در چارچوب هفته پنجم لیگ برتر به مصاف هم رفتند که این دیدار در نهایت با پیروزی یک بر صفر پارس جنوبی به پایان رسید.در این دیدار ستاره جوان پارس جنوبی امید سینگ در دقیقه ۷ گل جزئی جنوبی را برای شاگردان مهدی تارتار به ثمر رساند.پارس جنوبی با ۶ امتیاز پیروزی با یک بازی بیشتر نسبت به پرسپولیس با ۵ امتیاز به صدر جدول رسید. استقلال خوزستان هم با ۵ امتیاز در رده دوازدهم باقی ماند.

پیکان ۱ – فولاد خوزستان صفر
همچنین پیکان تهران در ورزشگاه شهدای شهر قدس میزبان فولاد خوزستان بود که این دیدار در نهایت با برتری یک بر صفر پیکان به پایان رسید.تک گل پیکان را در این دیدار با بختیار رحمانی در دقیقه ۳۳ به ثمر رساند.این نخستین پیروزی پیکان در فصل جدید است.
نفت تهران ۱ – سپاه جامگان ۱
دو تیم سپاه‌جامگان و نفت تهران هم در ورزشگاه ثامن‌الامنه مشهد به مصاف هم رفتند که این دیدار در نهایت با تساوی یک – یک پایان یافت.در این دیدار پیام ملکیان در دقیقه ۶۸ و روی پاس روح‌الله سیف‌اللهی توانست دروازه میلاد فراهانی را باز کند. اما در حالی که مشه‌دی‌ها خودشان

دکتر فاضل رئیس کل سازمان نظام پزشکی شد

۱۸۱ارای، دکتر عباس آقازاده با ۱۶۱ارای، دکتر حسین انصاری‌مود با ۱۳۹ارای و دکتر لاله تدین با ۱۵۷ رای به عنوان ریسه مجمع عمومی سازمان نظام پزشکی برای مدت دو سال انتخاب شدند.
به استقرار هیأت ریسه منتخب در جایگاه مربوطه، پروسه انتخاب پزشکی با حضور نمایندگان نظام پزشکی‌های سراسر کشور در محل سالن همایش‌های بین‌المللی صدا و سیما تشکیل شد.
بر اساس قانون و با حضور هیأت نظارت مرکزی هفتمین دوره

و دو نفر از گروه‌های لایسنس‌های پروانه‌دار) آغاز شد.

در جریان این انتخابات دکتر ایرج قاضی با ۲۰۱رای به عنوان رئیس کل سازمان برای دوره چهار ساله پیش رو انتخاب شد. لازم به ذکر است که حکم رییس کل سازمان نظام پزشکی باید به تأیید رییس جمهور برسد.

همچنین دکتر رحمت الله حافظی دیگر کاندیدایی کسب کردی رییس کل نظام پزشکی در جریان این انتخابات، ۲۹رای را از آن خود کرد.

پایه‌داشت	سال ۱۳۹۵	سال ۱۳۹۴
درآمدهای عملیاتی	۱۷٫۹۱۴٫۷۹۴	۶٫۸۸۲٫۶۱۳
هزینه‌های عملیاتی:		
خسارت پرداختی به زیان‌دهان گان	۱۸	(۵٫۶۳۳٫۸۸۱)
تعدیل هزینه خسارت	۱۸	(۲٫۲۴۶٫۴۶۷)
	(۱۱٫۶۶۹٫۰۷۱)	(۳٫۹۹۷٫۴۲۹)
مازاد ناخالصی	۱٫۲۴۵٫۷۲۳	۲٫۸۸۵٫۱۰۴
هزینه‌های پرسنلی و اداری	۱۹	(۱۷۵٫۹۱۹)
خالص سائر درآمدها و هزینه‌های عملیاتی	۲۰	۶٫۱۳۶٫۱۳۲
مازاد عملیاتی	۸٫۴۴۷٫۷۸۵	۸٫۸۹۴٫۵۵۵
خالص سائر درآمدها و هزینه‌های غیر عملیاتی	۲۱	۲٫۶۲۵
مازاد خالص	۸٫۴۶۷٫۴۱۰	۸٫۸۹۶٫۹۵۷
گرددش حساب اندوخته کل		
مازاد خالص	۸٫۴۶۷٫۴۱۰	۸٫۸۹۶٫۹۵۷
اندوخته احتیاطی در ابتدای سال	۲۸٫۶۴۴٫۷۰۱	۲۰٫۷۴۸٫۱۶۱
تعدیلات سنواتی	-	(۱۰۰۰۰۸۷۵)
اندوخته احتیاطی در ابتدای سال. تعدیل شده	۲۸٫۶۴۴٫۷۰۱	۱۹٫۷۴۷٫۷۴۴
اندوخته احتیاطی در پایان سال	۳۷٫۱۱۲٫۱۱۱	۲۸٫۶۴۴٫۷۰۱

از آن جایی‌که اجزای تشکیل‌دهنده درآمدها و هزینه‌های جامع، محدود به مازاد خالص و تعدیلات سنواتی نبوده، صورت درآمدها و هزینه‌های جامع را نشده‌است.

یادداشت‌های توضیحی،همراه، جز، لینفک،صورت‌های مالی،است.

یادداشت‌های توضیحی،همراه، جز، لینفک،صورت‌های مالی،است.

شنبه ۴ شهریور ۱۳۹۶ – ۴ ذی‌الحجه ۱۴۳۸ – ۲۶ آگوست ۲۰۱۷ – سال نود و دوم – شماره ۲۶۸۰۲

اخبار کوتاه خارجی

رونالدو مرد سال فوتبال اروپا شد

کریستیانو رونالدو در مراسم انتخاب‌بهترین‌های قاره سبیز در فصل قبل بیشترین رای را به خود اختصاص داد و در جایگاه نخست قرار گرفت. به گزارش ایسنا، مراسم انتخاب بهترین های فوتبال اروپا در فصل قبل برگزار شد. لیونل مسی مهاجم آرژانتینی بارسلونا، کریستیانو رونالدو مهاجم پرتغالی رئال مادرید و جان کریچیجی یوفون دروازه‌بان ملی پوش یوونتوس سه نامزد نهایی کسب این عنوان بودند.همچنان‌که پیش بینی می‌شد، کریستیانو رونالدو بیشترین رای را به خود اختصاص داد و عنوان بهترین بازیکن فصل اروپا را به دست آورد.

بوفون، راموس، مودریچ و رونالدو بهترین‌های فصل اروپا
سگربان یوونتوس با عملکرد بسیار خوبی که در فصل قبل داشت عنوان بهترین دروازه‌بان فصل اروپا را به دست آورد.

به گزارش ایرنا، مراسم انتخاب برترین‌های فصل قبل فوتبال اروپا در موناکو برگزار شد.جان لوییجی بوفون سگربان یوونتوس توانست عنوان بهترین دروازه‌بان فصل را به خود اختصاص دهد. همچنین سرخیو راموس بهترین مهاجم، مالدع، لوکا مودریچ ورونالدو هم بهترین هافبک ومهاجم اروپا شناخته شدند.

عثمان دمبله به بارسلونا پیوست

عثمان دمبله ستاره فرانسوی دور توموند رسماً

به بارسلونا پیوست. به گزارش "ورزش سه"، دیشب باشگاه بارسلونا اعلام کرد که عثمان دمبله، ستاره فرانسوی و جوان باشگاه دور توموند با مبلغ اولیه ۱۵۰ میلیون یورو و ۴۲ میلیون یورو پاداش راهی بارسلونا شد. همچنین بند ازادسازی دمبله ۴۰۰ میلیون یورو اعلام شده و قرار است او شماره ۱۱ به متعلق به تیمار بود و از بر تن کتداز ابتدای تابستان و خصوصاً زمانی که تیمار به پاری سن ژرمن پیوست، نام های ژانیه به عنوان جانشین این ستاره برزیلی اعلام شد. مهم ترین اثمن عثمان دمبله ستاره فرانسوی و جوان دور توموند بود که در نهایت و بعد از جنگال های فراوان، دیشب این بازیکن با قراردادی ۵ ساله راهی نوکمپ شد.

لیگ قهرمانان اروپا: مصاف رئال و دور توموند، بارسلونا یوونتوس
قرعه‌کشی لیگ قهرمانان اروپا در فصل ۲۰۱۸- ۲۰۱۷ انجام شد. قرعه‌کشی این قرعه‌کشی فصل جدید لیگ قهرمانان اروپا برگزار شد و ۲۲ تیم راه یافته به مرحله گروهی، حریفان خود را شناختند. براین اساس ۲۳ تیم در ۸ گروه چهار تیمی قرار گرفتند که نتیجه این گروه است:

گروه A:بنفیکا – منچستر یونایتد – بایر – زسکا مسکو
گروه B:بارن مونخ – بایر سن ژرمن – اندرلخت – سلنیک
گروه C:چلسی – اتلتیکو مادرید – رم – قرمباغ
گروه D:یوونتوس – بارسلونا – المپیاکوس – اسپورتینگ لیسبون
گروه E:آتناس کاترکس – مسکو – سویا – لیونل – مایورور اسلونی
گروه F:شاختار دونتسک – منچستر سیتی – لایپزیگ – فاینورد
گروه G:موناکو – پورتو – بئیکتاش – لایپزیگ
گروه H:رئال مادرید– بوروسیا دور توموند – انتهام –آی‌تول نیکویا
همچنین قرعه‌کشی مرحله گروهی لیگ اروپا دیروز در موناکو برگزار شد و ۴۸ تیم حاضر در این بازی‌ها حریفان‌شان مشخص شد. آرسنال آرسن وگر در گروه H برابر باثه بارفست، کلن و ستاره سرخ بلگراد قرار خواهد گرفت. میلان هم حریفانش را در این مرحله شناخت. تیم ایتالیایی در گروه D به مصاف آسترا وین، ریکاو و اک آتن خواهد رفت.

ایر ایهاموویج همچنان در منچستر یونایتد

ستاره سوئدی منچستر یونایتد قرارداد خود را با این تیم یک فصل دیگر تمدید کرد. به گزارش دیلی میل، با وجود آنکه خبرهای زیادی درباره جدایی زلاتان ابراهیموویچ از منچستر یونایتد به گوش می‌رسید اما این بازیکن تصمیم گرفت که قرارداد خود را تمدید کند.این بازیکن سوئدی گفت:همواره دوست داشتم که قرارداد خود را تمدید کنم. کار من با منچستر یونایتد تمام نشده است. ژوزه مورینیو هم اینگونه به ماندن زلاتان واکنش نشان داد: همه ما خوشحالیم که زلاتان به شرایط عادی برمی‌گردد. به این بازیکن به ویژه در نیم فصل دوم نیاز داریم.

محسن هاشمی: معابر شمال تهران به دلیل احداث مال‌ها مسدود شده‌است

قرار گیرد و کیفی‌سازی شهودی درباره تاثیرگذار نبون فرهنگسراها در تهران گفت: مناسفانه در کارهای فرهنگی که در تهران انجام شده‌ است، محدودیت‌هایی را اعمال کردیم که حتی در دین هم وجود ندارد و این سبب شده است بسیاری از هنرمندان به میدان نایبند و مناسفانه مرز گناه و ثواب در سیستم یک مقدار حالت افراطی پیدا کرده است و جاهایی که اسلام گناه اعلام نکرده است مدیران به دلیل اینکه فکر می‌کنند ممکن است اتفاقی رخ دهد، اجازه نم‌دهند و این سبب از دست دادن هنرمندان شده است و باید اقدامی در این باره اندیشیده شود.رئیس شورای شهر تهران در پایان سخنان خود گفت: ما به اداره تهران به روش خرد جمعی اعتقاد داریم و به همین دلیل از همه اساتید،روحانیون،هنرمندان،نخبگان وحتی شهروندان عادی می‌خواهم که نظرات و ایده‌های خود را برای اداره بهتر شهر به شورای شهر بدهند تا بتوانیم شهری بهتر داشته باشیم.

صندوق تأمین خسارتهای بدنی			
صورت جریان وجوه نقد			
برای سال مالی منتهی به ۳۰ اسفندماه ۱۳۹۵			
یادداشت	سال ۱۳۹۵	سال ۱۳۹۴	سال ۱۳۹۴
فنالیت‌های عملیاتی:	میلیون ریال	میلیون ریال	میلیون ریال
جریان خالص ورود(خروج) وجه نقد ناشی از فعالیت‌های عملیاتی	۲۳	۲۴۱۰٫۲۲۸	(۵۸۵۸)
بازده سرمایه‌گذار بیا و سود پرداختی بابت تأمین مالی:			
سود سهام دریافتی	-	-	۹۹۷
	-	-	۹۹۷
فعالیت‌های سرمایه‌گذاری:			
وجوه پرداختی بابت تحصیل دارایی‌های ثابت مشهود و نامشهود	(۲۴۰٫۳۰۰۰۶)	(۲۴۰٫۳۰۰۰۶)	(۶۰۵۱)
جریان خالص خروج وجه نقد ناشی از فعالیت‌ها در سرمایه‌گذاری	(۲۴۰٫۳۰۰۰۶)	(۲۴۰٫۳۰۰۰۶)	(۶۰۵۱)
خالص افزایش (کاهش) دروجه نقد	۷٫۲۲۲	(۱۰٫۹۱۲)	-

یادداشت‌های توضیحی،همراه، جز، لینفک،صورت‌های مالی،است.

دبیر کل حزب الله لبنان، پیروزی بزرگ بر تروریسم در راه است



سرویس خارجی: دبیر کل حزب الله لبنان نود داد که پیروزی بسیار بزرگ دیگری در راه است و دولت آمریکا از قدرت مقاومت در لبنان ناخوشند است. سید حسن نصرالله در سخنرانی تلویزیونی خود تصریح کرد:شمارد آسانه تا مرزهای سوریه و مرزهای دریایی در امتیت از تهدید تروریست ها قرار خواهد گرفت که دستاوردی بزرگ به شمار می آید. دبیرکل حزب الله لبنان گفت: شما با دستاورد بسیار بزرگی در مرحله آینده روبرو خواهید بود. اجازه ندهید که برخی دشوارپرا بر شادمانی و دستاورد شما تاثیر بگذارد. این، دستاوردی که براساس عزم و اراده لبنانی ها است. وی تصریح کرد: این دستاورد که اکنون درحال محقق شدن است و در آینده نزدیک تکمیل خواهد شد از نتایج طایبی معادله ارتش، ملت و مقاومت لبنان است. اینجا ارتش سوریه می کنند، این معادله می افزایش. این تکامل بین جبهه لبنان و جبهه سوریه باعث شد تحقق این پیروزیهای بزرگ با کمترین هزینه ممکن تسریع شود. دبیرکل حزب الله لبنان گفت: ما دعوت می کنیم با پیروزی آینده که همان پایان نبرد آزادسازی همه مرزها و بیرون راندن تروریسم است، به عنوان مرحله آزادسازی دوم برخورد شود. ما ۲۵ ماه مه سال ۲۰۰۰ میلادی – عبد مقاومت و آزادسازی- را مرحله آزادسازی اول می نامیم و نبرد آزادسازی مرزهای لبنان و سوریه از سلطه تکفیری ها را که هر دو کشور را تهدید می کنند، مرحله آزادسازی دوم به شمار می آوریم که باید همه آن را جشن بگیریم. وی درباره نبرد کنونی با تروریسمت ها در مرز لبنان و سوریه و اهداف و نتایج آن گفت: اهداف این عملیات بیرون راندن داعش از باقی اراضی لبنانی تحت کنترل این گروه است. از اهداف این نبرد در آنسوی مرز در خاک سوریه، بازپس گیری کامل منطقه قلمون غربی تا مرز لبنان از تروریست ها است. ما به عنوان مقاومت اهداف خود را در دو بُعد لبنانی و سوری آن دنبال می کنیم و به خاطر تحقق همه این اهداف در دو بُعد یاد شده خون و جان نثار می کنیم زیرا اعتقاد راسخ داریم که نبرد (در دو سوری مرز علیه تروریست ها) را نمی توان جدا کرد و از هم جدا دانست. وی تصریح کرد: دستاوردها در دو جبهه باید شده (دوطرف مرز بین لبنان و سوریه) بسیار بزرگ است.

دبیرکل حزب الله لبنان سپس از عملکرد ارتش لبنان در نبرد با تروریست ها در مرز این کشور با سوریه بازگشت کرد و گفت: ارتش لبنان کار دقیق و حرفه ای انجام داد و دستاورد بزرگی را با شایستگی عالی و کمترین هزینه آسانی بدست آورد. دستکاری اراضی آزاد شده لبنان از دست داعش ۱۲۰ کیلومتر مربع است که ۱۰۰ کیلومتر آن را ارتش و ۲۰ کیلومتر مقاومت آزاد کرده است.سید حسن نصرالله تصریح کرد: بیش از ۲۷۰ کیلومتر از مناطق تحت کنترل داعش در (مرز) سوریه (با لبنان) از دست این گروه خارج شده و هم اکنون ۲۰۰ کیلومتر آن در کنترل این گروه باقی مانده است. وی افزود: عناصر داعشی هم اکنون در مرکز منطقه عملیات گسترده محاصره شده اند و دهها نفر از آنها در جبهه سوریه (در منطقه مرزی با لبنان) کشته شده اند و دهها نفر از آنها در سوریه کشته شده اند. دبیرکل حزب الله تصریح کرد: عناصر مسلح در سردرگمی شدیدی به سرمی برند و دنبال هر ابزار و راهکاری برای خروج از این وضعیت هستند و اگر این امر صورت نگیرد؛ حمله ای از آنها خواهران تسلیم شدن و عده دیگری به دنبال جنگیدن تا آخر هستند. فرماندهان اصلی آنها نیز اعمیتی به خروج عناصر خود از منطقه جرد در مرز لبنان و سوریه نمی دهند و ترجیح می دهند که همه آنها در آنجا کشته شوند. وی تصریح کرد: ما به همان سازبندی گذشته با جبهه النصره رسیده ایم، دو جبهه همزمان طی می شود. مسیر اول همان میدان نبرد است و مسیر دوم که جدیدتر شده است، مسیر مذاکره، مذاکره در سمت خاک سوریه بنا به درخواست فرماندهان عناصر مسلح به منظور یافتن راه برای رفتن از وضعیت موجود آنها انجام می شود.دبیرکل حزب الله تاکید کرد: بیش از پیش از دستنیابی به یک توافق، آتش بسبی در کار نخواهد بود. هدف ما مذاکره تحقق اهداف است؛ یعنی داعش در اراضی لبنان و سوریه باقی نماند. فرماندهان سوریه و مقاومت میفهمند که اولین بند مذاکرات در هرگونه توافق کاملی با داعش، درباره روشن شدن سرحدات نظامیان لبنانی و بازگرداندن آنها به آغوش خانواده خواهد بود.

وی تصریح کرد: فکر می کم ارجحیت با کار و یکسره کردن نظامی اوضاع است و آن هم به خاطر نوع تهدیت سران داعش در خارج است. دبیرکل حزب الله با بیان اینکه داعش در محاصره است، خطابه به سرکردگان داعش گفت: تصمیم این جنگ قطعی و نتایج آن نیز قطعی است، ما وقت زیادی نداریم که در این نبرد هلدر دهمیم.وی تاکید کرد: طولانی کردن مذاکرات برای خریدن زمان بی فایده خواهد بود و روند امور با حل و فصل آن از طریق جنگ در مراحل پایانی قرار دارد و این نبرد قطاع خواهد بود.سید حسن نصرالله فاشی کرد: آمریکایی ها و سفارت آمریکا در لبنان رسانه های لبنانی را در جریان نبرد جرد عرسال تهدید کرد که با این سطح همبستگی، اخبار آن را پوشش ندهند. دولت آمریکا ناراحت است که مقاومت در لبنان با قدرت به تصویر کشیده شود، مقاومتی که گروههای تکفیری را نابود می کند. وی افزود: آمریکایی ها و برخی رهبر های لبنانی با بعضی از رسانه ها تماس گرفتند تا نامی از جبهه نبرد در داخل مرز سوریه نیاورند و برخی از رسانه ها که تن به فشارها دادند، اعتبار خود را از دست دادند.

حمله تروریستی داعش به مسجد شیعیان کابل با ۲۰ شهید و ۴۰ زخمی

سرویس خارجی: منابع امنیتی افغان اعلام کردند: مسجد «امام زمان»^(۱) در شهر کابل هنگام ادای نماز جمعه هدف حمله انتحاری قرار گرفت که این حمله ۲۰ شهید و ۴۰ زخمی به همراه داشت. برخی از شاهان عینی در این باره گزارش دادند: یک مهاجم انتحاری خود را در مسجد امام زمان منفجر کرده است و شماری از مهاجمان نیز در محوطه این مسجد با نیروهای امنیتی افغان درگیر شدند . گفتنی است، مسجد امام زمان از حد دربارۀ اینده لیبی فایده خواهد بود و روند امور با حل و فصل آن از طریق جنگ در مراحل پایانی قرار دارد و این نبرد قطاع خواهد بود.سید حسن نصرالله فاشی کرد: آمریکایی ها و سفارت آمریکا در لبنان رسانه های لبنانی را در جریان نبرد جرد عرسال تهدید کردند که با این سطح همبستگی، اخبار آن را پوشش ندهند. دولت آمریکا ناراحت است که مقاومت در لبنان با قدرت به تصویر کشیده شود، مقاومتی که گروههای تکفیری را نابود می کند. وی افزود: آمریکایی ها و برخی رهبر های لبنانی با بعضی از رسانه ها تماس گرفتند تا نامی از جبهه نبرد در داخل مرز سوریه نیاورند و برخی از رسانه ها که تن به فشارها دادند، اعتبار خود را از دست دادند.

وزیر خارجه انگلیس: بو کناری «قذافی» فاجعه برای مردم لیبی بود

سرویس خارجی: وزیر خارجه انگلیس در سخنانی اعلام کرد: برکناری «معمر قذافی» از قدرت برای مردم لیبی یک فاجعه بود. «یورپس جانسون» در این رابطه افزود: برکناری «قذافی» از قدرت در سال ۲۰۱۱ اکنون یک فاجعه برای مردم این کشور بودوی اعلام داد: ما بیش از حد درباره اینکه لیبی چگونه بودیم،جانسون در سفرش به لیبی خواستار وحدت در این کشور شد و وعده کمکهای ۴۵میلیون پوندی برای مقابله با قاچاق مواد مخدر و اقدامات تروریستی در این کشور را داد.

در همین حال، ژنرال «خلیفه حفتر» فرمانده ارتش لیبی مدعی شد که به هیچ متصرف سیاسی در کشور چشم ندوخته و تنها هدفش نجات لیبی است.

معمر قذافی

بعد از اعلام قطع کمک های نظامی واشنگتن به قاهره، دونالد ترامپ در تماس تلفنی با «مدیانتالانحالبش» همتای مصری خود، ضمن دلجویی از او، بر روابط دوستانه میان دو کشور تاکید کرد.سپسی نیز با قدرتاری از ترامپ، خواستار ادامه همبستگی ها میان دو کشور در تمامی زمینه ها و تقویت روابط استراتژیک میان دو کشور شد.

حملات وحشیانه عربستان به پایتخت یمن با واکنش گسترده داخلی و خارجی مواجه شد

سرویس خارجی:همزمان وحشیانه عربستان با واکنش گسترده بسا افزایش شمار قربانیان حمله داخلی و خارجی مواجه شد.



طرفداران حزب کنگره مردمی یمن ضمن شرکت در مراسم جشن نیاسپس این حزب خواستار تقویت مجورها و میداین مبارزه با دشمن سعودی آمریکایی شدند. ساکنان صنعاء و مردم دیگر استان های این کشور که برای اعتراف به تجاوز عربستان سعودی و سعودی را

جنگندههای سعودی به ارجح یمن در همدان، راستان، عبدالملک

۴۸هـ کشته و ۲۴ زخمی، این اقدام الحوشی رهبر جنبش انصار الله یمن

صاحب امتیاز: شرکت رین انجپا (مؤسسه اطلاعات)

مدیر مسئول: سیدمحمدوداعی

سر دبیر: علیرضا خانی

نشانیهی: تهران- بلوار میرداماد - خیابان نفت جنوبی- ساختمان

اطلاعات- کد پستی ۱۵۴۹۴۳۱۱ (تهران)

پست تصویری تحریریه ۲۲۲۵۸۰۲۲

تلفن: ۲۹۹۹۹

نمابر آگهیها ۲۱ و ۲۲۲۵۸۰۱۹

تلفن پذیرش آگهیها ۱۸-۲۲۲۵۸۰۱۲

نشانی اینترنت: http://www.ettelaat.com

پست الکترونیکی: ettelaat@ettelaat.com

منتشور اخلاقی: http://www.ettelaat.com/ftp/manshoor.pdf

اطلاعات

سال نود ودوم

تقریرات اطلاعات

شنبه ۴ شهریور ۱۳۹۶

۴ ذ الحجه ۱۴۳۸- ۲۶ آگوست ۲۰۱۷

ظاهر شرعی **۱۳۰۶****دقیقه**

غروب آفتاب **۴۰****دقیقه**

آذان مغرب **۵۹****دقیقه**

نیمه شب شرعی (پایان وقت ادای نماز عشا) **۲۲****دقیقه**

آذان صبح (فرده) **۰۴****دقیقه**

طلوع آفتاب (فرده) **۳۲****دقیقه**

آزادسازی چندین منطقه در شهر «تلعفر» از اشغال داعش



از حمله داعش به شهرستان «دابق» در جنوب کرکوک و درگیر شدن با نیروهای کردستان عراق و پیشمرکه ها خیر دارند. در چنین شرایطی،

شکست ائتلاف سازی عربستان علیه ایران: سفیر قطر به تهران بازمی گردد

سرویس خارجی: ائتلاف سازی عربستان علیه ایران با اعلام بازگشت سفیر قطر به تهران ناکام ماند و شکست خورد. در همین رابطه، وزارت خارجه قطر ضمن ابراز ایدلوداری برای بهبود روابط بسا ایران در تمامی زمینه‌ها اعلام کرد: سفیرش در تهران را مجدداً به این کشور بازمی گرداند. وزارت خارجه قطر در بیانیه رسمی تأمل خود را بر اجرای تحکیم روابط دو جانبه با جمهوری اسلامی ایران در تمامی زمینه‌ها اعلام کرد.

از سوی دیگر، امارات متحده عربی به تصمیم قطری برای از سرگیری روابط دیپلماتیک با ایران واکنش نشان داد.انور قرقاش، وزیر متشاور قطر در امور خارجه امارات نوشت: «افغانستان این است که قطر به با مسائل پیرامون فروش و حل بحران خود با جدیت تعامل کند، اما می دودح با ایران برنامه‌هایی در یمن یا عراق مشکلات خودش را تشدید کرده است».

در همین حال، شیخ خالد بن احمد آل خلیفه، وزیر خارجه بحرین در واکنش به اقدام اخیر قطر برای بازگرداندن سفیرش به تاهیر ضمن ابراز خشم خود نوشت: تا به‌این برادرش خالد بن سلمان را جانشین وی کند. استراتفور ضمن تأیید این شایعات گفت که محمد بن سلمان این اقدامش را با مthem کردن الجبیر به اتخاذ مواضع افراطی علیه ایران توجیه خواهد کرد.

تظاهرات مردم فلسطین علیه سفر داماد ترامپ به اراضی اشغالی



سرویس خارجی: ده‌ها فلسطینی در مخالفت با سفر جرد کوشر داماد ترامپ در مقابل وزارت امور خارجه آمریکا به رام الله تجمع اعتراضی کردند. تجمع اعتراضی برای ابراز نگرانی از سرگیری مذاکرات سازش میان فلسطینی ها و رژیم صهیونیستی، وارد فلسطین نشاند. این درحالی است که فلسطینیان خواهان لغت مذاکرات سازش با نظارت از سوی هیاتی از کاح سفید به ریاست کوشرستند داماد ترامپ به فلسطین، رام الله تجمع اعتراضی اُمیز برگزار کردند. معترضان با حمل پارچه نوشته هایی که بر روی آن نوشته بود: «ما مخالف سیاست های حمله آمریکاهستیم که علیه حقوق ملت ما و حامی اشغالگران

نگرانی رئیس جمهوری فرانسه از فروپاشی اتحادیه اروپا

سرویس خارجی: «امانوئل مکرون» درباره خطر فروپاشی اتحادیه اروپا به صورت عده مبارزه با پانیده واردات نیروی کار افریقائیت، هشدار داد.

در همین رابطه، مکرون گفت: «بدون اصلاحات در زمینه واردات ارزانت قیمت مزوری کار، اتحادیه اروپا در معرض فروپاشی قرار دارد» وی اظهار داشت: اروپای مرکزی و شرقی از طریق اعزام نیروی کار از ازان به کشورهای که سطح دستمزد بالاتری دارند، سود کاذبی عاید خود می کند. رئیس جمهوری فرانسه همچنین افزود: شرکت‌های فرانسوی نیز با استخدام این نیروهای کار، اشتغال کارگران فرانسوی را در معرض تهدید قرار می دهند. از سوی دیگر، امانوئل مکرون تصریح کرد: آن دسته از قربانین اروپا که اجازه می دهد شرکت ها کارگران موثر را بدون پرداخت حق بیمه از کشورهای دارای کار ازان به سایر کشورها بفرستند، «خیانت به روح اروپا» است.

گروه تکفیری داعش از طریق شبکه اجتماعی تلگرام و به زبان ایتالیایی از عوامل خود خواست تا به ایتالیا حمله کنند. داعش از طریق یک کانال تلگرام در حال تشویق عوامل خود برای حمله به ایتالیا حتی با استفاده از خودرو به عنوان سلاح است.

سرویس خارجی: وزارت دفاع روسیه از پرواز بمب‌افکن‌های راهبردی اتی این کشور بر فراز

آب‌های شرق آسیا خبر داد. در این رابطه، وزارت دفاع روسیه اعلام کرد که

بمب‌افکن‌های راهبردی اتی (تی‌وی‌تولوف-۹۵هـ ام اس) این کشور بر فراز اقیانوس آرام، دریای ژاپن، دریای

زرد و دریای چین شرقی به پرواز درآمده اند. وزارت دفاع روسیه – افزود: جنگندههای سوخو-۳۵ و هواپیمای کنترل و هشدار «ای -۵۰» نیز از بمب‌افکن‌ها- را در این پرواز همراهی

کردند. همزمان، نیروهای ارتش ژاپن در پی تهدیدات که ششمالی در بزرگترین آزمایش سال خود را در منطقه کردند:زاین عملیات تحریم‌های یک جانبه

جمهوری ترکیه در دیدار با «جیمز متیس»، وزیر دفاع آمریکا در آنکارا گفت: برگزاری همه پرسی استقلال از سوی اقلیم کردستان عراق، اقدامی بسیار اشتباه است. در همین حال، «بنیالی پلدیریم» نخست‌وزیر ترکیه نیز با اشاره به همه پرسی استقلال اقلیم کردستان عراق گفت: برگزاری این همه پرسی، سبب جنگ ترکیه با این منطقه نخواهد شد.

«مولو چپاوش اولوغ»، وزیر خارجه ترکیه نیز که برای سفری رسمی به اقلیم کردستان عراق رفته است، اعلام کرد: کشورش به صورت قطعی از تأمین ارتشی و یکپارچگی خاک عراق حمایت می کند. در چنین شرایطی و علیرغم تمامی مخالفت ها، «مسعود بارزانی» رئیس اقلیم کردستان عراق، بار دیگر بر برگزاری این همه‌پرسی در موعد مقرر تاکید کرد. رئیس دیگری، «مفتا صدر»، رهبر جریان صدر عراق تاکید کرد که سفر اخیرش به عربستان علیه روابط عراق با ایران نیست و آسیبی به آن نمی‌زند.

عفو بین الملل: آمریکا با ادعای مبارزه با داعش صدها غیر نظامی سوری را قتل عام کرده است

سرویس خارجی: سازمان عفو بین‌الملل هشدار داد در نتیجه جنگ با داعش در شمال سوریه وضعیت وخیمی برای غیرنظامیان در شهر رقه به وجود آمده و آمریکا تاکنون صدها نفر از مردم آن را کشته است. سازمان عفو بین‌الملل اعلام کرد که حملات ائتلاف تحت رهبری آمریکا با کشتی و بیرون راندن داعش از رقه، صدها غیرنظامی را کشته و در صورت تشدید درگیری‌ها سبایر مردم نیز در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرد. سازمان عفو بین‌الملل درباره وضعیت غیر نظامیان در شهر رقه، هشدار داد و اعلام کرد که مردم در این شهر محاصره شده و از همه جهت زیر آتش قرار گرفته‌اند.طبق گزارش این سازمان در ۱۴ ژوئیه گذشته، جنگ بین داعش و «نیروهای موکراتیک سوریه» از یک سو و داعش با نیروهای ارتش سوریه از سوی دیگر، حدود ۲۲۰ هزار نفر غیر نظامی آواره و دستمست کم ۱۴۰۰ نفر کشته شده‌اند. در چنین شرایطی گروه موسوم به دیدان حقوق بشر سوریه اعلام کرد که با الگوردهای ائتلاف آمریکا در جریان دو عملیات هلی برن در شرق استان درازلور سوریه شماری از عناصر داعش را منتقل کردند. باالگوردهای وابسته به ائتلاف آمریکا در سوریه در مناطق «الویل» در شرق درازلور و یک محله در نزدیکی رود فراته دو عملیات هلی برن انجام دادند و احتمالاً با الگوردها برای انتقال عناصر داعش یا افرادی فرود آمدند بودند که برای ائتلاف آمریکا خاز اهمیت بودند. باالگوردهای آمریکایی همچنین دو منزل را در یک محله در مجاورت رود فرات واقع در شرق درازلور هدف قرار دادند. در این راستا روزنامه «جروزالتم پست» از مدآوری معارضان مسوری مجروح در یکی از بیمارستان‌های اسرائیلی در شمال فلسطین اشغالی خبر داد.

به گزارش گروه بین‌الملل خبرگزاری فارس، در حالی که مقامات رژیم صهیونیستی تا چندی پیش تلاش می‌کردند تا مدتی درباره مداخله در بحران سوریه اجتناب کنند اما صحت این رسانه‌های اسرائیلی به افشا شد.

از سویی هیأت آمریکایی با محمود عباس رئیس تشکیلات خودگردان فلسطین در رام‌الله دیدار کرد عباس در خلال استقبال از این هیأت به ریاست قسطنطین تاشاها در راستای ایجاد صلح میان فلسطینی‌ها و اسرائیلی‌ها متذکر می‌کند. خبر دیگر اینکه اسرائیلی‌ها پس از به نتیجه نرسیدن برخی اقدامات رژیم صهیونیستی برای بازگرداندن اسرای خودکشی مسئول پرنده اسرا و معوقین این رژیم استعفا کرد در خبری دیگر اتحادیه اروپا اعلام کرد که تحریک‌مدارس کودکان فلسطینی در کرانه باختری نگران کننده است.

اسلام آباد: پاکستان را قبرستان سربازان آمریکایی می کنیم

سرویس خارجی:رئیس مجلس سنای پاکستان اعلام کرد:شومران شیاعت زیادی به ویتنام دارد و اگر ترامپ می‌خواهد که پاکستان گروستان آمریکایی شود از این موضوع استقبال می‌کنیم. رئیس مجلس سنای پاکستان در پاسخ به تهدیدات ترامپ علیه این کشور اعلام کرد: اگر غلطی از سوی آمریکا سربزد، پاکستان را به قبرستان سربازانش تبدیل می‌کنیم. کرد رضا ربانی رئیس مجلس سنای پاکستان و عضو ارشد حزب مردم این کشور در پاسخ به اتهامات ترامپ اعلام کرد: اگر غلطی از سوی آمریکا سر بزند پاکستان را به قبرستان سربازانش تبدیل خواهیم کرد.

وی ترامپ را تهدید کرد و گفت: رئیس‌جمهوری آمریکا نباید پاکستان را مانند کشورهای ضعیفی که نیروهایش آنجا را اشغال کردند، بداند.رئیس مجلس سنای پاکستان با اشاره به اینکه آمریکا یک کشورند پاکستانی سخن می‌گوید کمک کرد: اگر آمریکا قدمی کچ در خاک پاکستان بردارد باید به فکر جمع کردن جنازه سربازانش باشد، یا این حال اگر مشتاق است تا سخنان مرا تجربه کند رسماً به آنها خوش آمد می‌گویم. همچنین اعضای مجلس سنای پاکستان اظهارات اخیر ترامپ درباره کشورشان را به شدت محکوم و اعلام کردند: نسبت به رفتار توهمین امیز واشنگتن سکوت نخواهند کرد.

کوشش برای صلح دائمی با شرق شمالی از هر نظر آماده است. در چنین شرایطی، «آنگلا مرکل»، صدراعظم آلمان در سخنانی اعلام کرد: در صورت بروز جنگ با آمریکا را هدف می‌گیریم. همچنین اعضای مجلس سنای پاکستان اظهارات اخیر ترامپ را به تلاش بیشتر برای حل مسالمت‌آمیز این بحران تأکید کرد.

روزنامه های آمریکایی با تحلیل خبر مرگوشکی در شمالی و نزدیک دربارۀ قدرت دفاع موشکی ایالات

متحده نوشتند که اگر پیونگ یانگ موفق شود تنها یکی از کشورها هم در این تلاش در حال

هسته ای خود قرار دهد، به پیروزی بزرگی رسیده

است. همزمان، فرمان جانه این، رئیس جمهوری کره جنوبی در تازه ترین اظهارات خود اعلام کرد

کی‌تاهه ای منبر ایلمتی چپان

«مادورو» خواستار وفاداری ارتش ونزوئلا شد ایسنتا: نیکلاس مادورو در پی تهدید اخیر آمریکا علیه ونزوئلا، خواستار وفاداری ارتش کشورش شد. رئیس جمهوری ونزوئلا در دیدار با مسئولان ارشد نظامی کشورش، گفت: ما باید با صراحت و روشنی به خصوص در برابر جوانان در ارتش کشور صحت کیم زیرا مردم وقت هیچ گونه شکافی نیست و کسانی که شک و تردید دارند باید هر چه سریعتر نیروهای مسلح کشور را ترک کنند. وی خطاب به افراد مردم در نیروهای نظامی و امنیتی ونزوئلا گفت: شما باید با ترامپ و امپریالیست‌ها را انتخاب کنید یا در کنار نیروهای مسلح ملی بولیواری و کشور باشید چون تا به امروز ونزوئلا به چنین شکلی مورد تهدید قرار نگرفته بود.

۳۲ کشته در دگریتی بین پلیس و مسلمانان میانمار ایرنا: دگریتی ها بین پلیس و مسلمانان روهینگیا در استان راختین میانمار ۳۲ کشته برجای گذاشته که ۲۲ نفر از کشته شدگان مسلمانان هستند. این در دگریتی پس از آن صورت گرفت که برخی از مسلمانان این استان میانمار به طور همزمان به ۲۰ ایستگاه پلیس و یک پایگاه ارتش در نخستین ساعات روز جمعه حمله کردند. دولت میانمار در بیانیه ای اعلام کرد: تروریست ها بنگالی افراد گرا نیروهای امنیتی که در حال نگهداری بودند و همچنین ایستگاه های پلیس را مورد حمله قرار دادند. دولت میانمار مسلمانان روهینگیا را بنگالی های می داند که به صورت غیرقانونی از بنگلادش به این کشور مهاجرت کرده اند و حق شهروندی ندارند.

صنودر حکم بازداشت برای نخست‌وزیر برکنار شده تایلند فارس: دیوان عالی کشور برای ابتکالی حکم بازداشت، نخست وزیر برکنار شده این کشور، شینواترا، نخست وزیر برکنار شده این کشور، حکم بازداشت صادر کرد. شینواترا را بخاطر وارد کردن زیان دهها میلیارد دلاری به اقتصاد تایلند، در پی اجرای یک طرح پارانه‌ای برای برنخ کاران، از سمت خود برکنار شد. شورای نظامی تایلند احتمال داد که دلیل حاضر نشدن او در جلسه دیروز دادگاه این است که متواری شده است. اگر شینواترا در جلسه دادگاه حاضر شود، احتمالاً بخاطر پرونده مذکور به بیش از ۱۰ سال حبس محکوم شود.

بازداشت ۵۰ عضو داعش در ازبکستان فارس: مقامات امنیتی ازبکستان از بازداشت ۵۰ عضو داعش در استان «سمرقند» این کشور خبر دادند. مقامات امنیتی ازبکستان مدعی شدند، افراد مذکور در شهر «بلگوویره» روسیه با سازمان‌های جنایی مرتبط بوده و کمک‌های مالی برای اعضای داعش ارسال می‌کردند. این افراد از گذشته تحت تعقیب قرار داشته و پس از بازگشت به ازبکستان، توسط مقامات امنیتی این کشور بازداشت شدند. این اقدام درحالی صورت می‌گیرد که بستگان افراد بازداشت‌شده اتهامات وارده و ارتباط آنان با داعش را رد می‌کنند.

حضور موفق در سوریه، محبوبیت پوتین را افزایش داد فارس: نظرسنجی‌های جدید حاکی از افزایش محبوبیت ولادیمیر پوتین است و محققان روس دلیل این افزایش محبوبیت را مبارزه وی با تروریسم‌های سوریه می‌دانند. نتایج نظرسنجی‌های اخیر نشان‌دهنده افزایش میزان مقبولیت رئیس‌جمهوری روسیه در میان مردم کشورش به دلیل حمایت از عملیات ضدتروریسم است. مس سوریه- است اما میزان مقبولیت «دمیتری مدودف» نخست‌وزیر روسیه افت چشمگیری داشته و ۵۱ درصد از شرکت‌کنندگان گفته‌اند که از عملکرد وی راضی نیستند.

توهمین نورسته شارلی ابدو به اسلام ایسنا: چند روز پس از حمله تروریستی داعش در اسپانیا هفت‌نامه طنز شارلی ابدو با انتشار یک کارتونیکد موهن دیگر، باعث تشویش افغان ترانسوایان شد. در این کارتونیکد، شارلی ابدو در فرد را روی زمین نشان می‌دهد که از خودو ون سفیدرنگ از روی آن‌ها عبور کرده است و در قسمتی از این صفحه این جمله به چشم می‌خورد: اسلام، یمن صلح... بدینا این اقدام هفت‌نامه شارلی ابدو در میان مردم بسیار بحث‌برانگیز شد و با واکنش‌های زیادی در صفحات اجتماعی روبرو شد. برخی این نقاشی را تفرعن‌برانگیز دانستند که مثل رختن بنزین به روی آتش به دلیل ترکیب اسلام با تروریسم است.

پسر ریگان: ترامپ مانند یک رئیس جمهوری رفتار نمی‌کند تسنیم: پسر رئیس جمهوری پیشین آمریکا از نوسوع رفتار دولت ترامپ با رئیس‌جمهوری این کشور انتقاد کرد. «ران ریگان» پسر رونالد ریگان در مصاحبه با اس‌ان بی سنی تصریح کرد: این رفتار العاده است که آشکارا از دموکرات‌ها و ساینرین می‌شونم که ثبات روحی و اخلاقی رئیس‌جمهوری را زیر سوال می‌برد. ریگان افزود: شما و من اختلافاتی با روسای جمهوری مختلف داریم، ولی در اینجا صحت از سلامت عقلی و روحی رئیس‌جمهوری است. از سویی هیلاری کلینتون وزیر اسبق خارجه آمریکا در کتاب خود، دونالد ترامپ را شخصی کثیف توصیف کرده است.

بوکوحرام با حمله به روستایی در نیجریه ۶ نفر را سر برید ایرنا: منابع خبری گزارش دادند که عناصر گروه تروریستی بوکوحرام در حمله به یک روستا در شمال شرق نیجریه دستکم شش نفر را سر بریدند. عناصر بوکوحرام به روستایی در استان بورنو حمله کردند و شش تن از اهالی این را سر بریدند. گروه تروریستی بوکوحرام در شمال و شرق نیجریه فعال است. اقدامات تروریستی این گروه از سال ۲۰۰۹، حوزۀ دریاچه چاد تاکنون بیش از ۲۰ هزار قربانی برجای گذاشته است.

مرگ ناگهانی سفیر روسیه در سودان اینا: وزارت خارجه روسیه از درگذشت سفیر

این کشور در سودان خبر داد. وزارت خارجه روسیه اعلام کرد که «میرگایاس ریشینسکی»، سفیر این کشور در سودان به پی حمله قلبی درگذشت .کارکنان سفارت حدود ساعت ۱۸ به وقت محلی جسد این دیپلمات روس را در محل اقامتش در شهر خارطوم یافتند. دیپلمات ۶۲ ساله پیش از مرگ به عالمی مانند حمله قلبی مبتلا شده و تلاش پزشکان برای نتایج جان وی بی‌فایده بود.

آمریکا موشک کروز با کلاهک هسته‌ای می‌سازد ایسنا: شرکت‌های آمریکایی لاکهید مارتین و بتون فراراد ۹۰۰ میلیون دلاری برای ساخت موشک‌های کروز جدید با کلاهک هسته‌ای برای نیروی هوایی آمریکا امضا کردند. قراردادهای اولیه به ارزش ۹۰۰ میلیون دلار مدت ۵۴ ماه به امضا رسیده‌اند و پس از پایان این مدت نیروی هوایی آمریکا باید یک از این دو شرکت را برای ساخت ۱۰۰۰ موشک که بخشی از آن کلاهک هسته‌ای ندارند، انتخاب کند.

کودک ۱۰ ساله داعشی، ترامپ را تهدید کرد

ایسنا: داعش ویدیوی تبلیغاتی جدیدی منتشر کرد که در آن یک پسر بچه ۱۰ ساله که پسر یکی از سربازان سابق آمریکاست، ترامپ را تهدید می‌کند. این پسر بچه که گفته می‌شود پدرش از سربازان آمریکایی بوده و در جنگ عراق حضور داشته، است. پسر بچه، رئیس‌جمهوری آمریکا می‌گوید که این نبرد در «سرمزیم شما به پایان می‌رسد». در این ویدیو که در رقه سوریه فیلمبرداری شده است، پسر بچه مذکور همچنین می‌گوید که ترامپ «باید چپه پویدان» است.

رئیس سابق اطلاعات ملی امریکا:دسترسی ترامپ به کدهای تسلیحات هسته‌ای، فاجعه بار است

سرویس خارجی: رئیس سابق اطلاعات ملی آمریکا در سخنانی، «جیمز کلایر»، انجام یک نظرسنجی جدید در دانلدسون «کنینپاک» واقع در ایالت «تکسیکت» از این نژاد شد که ۶۲ درصد مردم آمریکا معتقدند ترامپ برگری مواجه خواهد شد. در خبر دیگر، فردی با سلاح کمرب ویران برای حمل سلاح به ایالات متحده را متذکر شد که «چارلستون» ایالت «کارولینای جنوبی» آمریکا را تهدید کرد. روگوان گرفتن چند نفر از حاضران انتخا—کنند و واقعاً کار چنداناری متوقف کردن او نمی‌تواند، کرد.اپلاکرو همچنین از جمهوریخواهان خواست

سرویس خارجی: رئیس سابق اطلاعات ملی آمریکا در سخنانی، «جیمز کلایر»، انجام یک نظرسنجی جدید در دانلدسون «کنینپاک» واقع در ایالات متحده را متذکر شد که ۶۲ درصد مردم آمریکا معتقدند ترامپ برگری مواجه خواهد شد. در خبر دیگر، فردی با سلاح کمرب ویران برای حمل سلاح به ایالات متحده را متذکر شد که «چارلستون» ایالت «کارولینای جنوبی» آمریکا را تهدید کرد. روگوان گرفتن چند نفر از حاضران انتخا—کنند و واقعاً کار چنداناری متوقف کردن او نمی‌تواند، کرد.اپلاکرو همچنین از جمهوریخواهان خواست

سرویس خارجی: رئیس سابق اطلاعات ملی آمریکا در سخنانی، «جیمز کلایر»، انجام یک نظرسنجی جدید در دانلدسون «کنینپاک» واقع در ایالات متحده را متذکر شد که ۶۲ درصد مردم آمریکا معتقدند ترامپ برگری مواجه خواهد شد. در خبر دیگر، فردی با سلاح کمرب ویران برای حمل سلاح به ایالات متحده را متذکر شد که «چارلستون» ایالت «کارولینای جنوبی» آمریکا را تهدید کرد. روگوان گرفتن چند نفر از حاضران انتخا—کنند و واقعاً کار چنداناری متوقف کردن او نمی‌تواند، کرد.اپلاکرو همچنین از جمهوریخواهان خواست

پیامبر(ص):

کمال عقل پس از ایمان به خدا، مدارا کردن
با مردم است به شرط آن که حق
ترک نشود.

تحف العقول

مگس های سفید میهمانان ناخوانده ای که صاحبخانه شده اند!

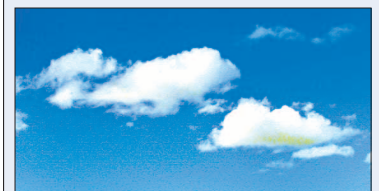


تا چند سال پیش مگس ها را نه به رنگشان که به سمج بودن و گشتن دور شیرینی می شناختیم! اما تهرانی ها و ساکنان پایتخت حالا مگس هایی دارند به همان سماجت ولی به رنگ سفید! امسال چهارمین سالی است که مگس های سفید تابستان راهی تهران می شوند و حالا اگر در خیابان های مرکزی شهر و پارک ها قدم بزنید موج سفید شنور در هوا را راحت می بینید. مگس هایی که مزاحمت و راهکار مناسبی هم برای رفع این مزاحمت شان پیدا نشده است و به این ترتیب مشکل دیگری بر مشکلات تهران و ساکنان این کالانشهر اضافه شد!

سفید بالک یا همان مگس سفید تا چند سال پیش برای مردم عادی شناخته شده نبود اما کشاورزان و حشره شناسان می دانستند که از آفت های مهم کشاورزی هستند. بیشتر هم در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری دیده می شوند و در شرایط گلخانه ای بر روی گیاهان زینتی و محصولات گلخانه ای زیاد می شوند و رشد می کنند.

در صفحه ۲ بخوانید

پیک تنگه آسمان



خدایا

مرا بر گمار که همسایگان و دوستان بد کردار خود را به نیکی پاداش دهم و از ستمکارشان در گذرم و از بد گمانی در حق ایشان بپرهیزم و با همگان مشفق و مهربان باشم و پاس پاکدامنی را دیده از نگرستن بر بدم و با آنان از روی تواضع به نرمی سر کنم.
بر دردمندانشان به رحمت نظر کنم و در غیبت ایشان مودت خویش نشان دهم و از روی خیر خواهی خواستار دوام نعمتشان باشم و هر چه برای خوشاوندان خود می خواهم برای ایشان بخوام و هر چه برای خاصان خود منظور می دارم برای ایشان منظور دارم.

دعای بیست و ششم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادهای و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ هشتک



صفحه ۶



۱۲ راه برای کاهش اضطراب کودک

صفحه ۷



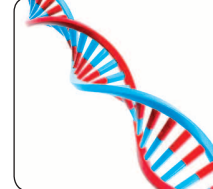
پیشنهاد سرآشپز: بلغور پلو با ماهیچه

صفحه ۴



فلفل تند و این همه خاصیت!

صفحه ۵



ژن تاثیرگذار بر ابتلا به افسردگی

صفحه ۶

چرا اولویت ها را از دست می دهیم؟

عشق واقعی

شخصی دیوار خانه اش را برای نوسازی خراب می کرد. خانه دارای فضایی خالی بین دیوارهای چوبی بود.
این شخص در حین خراب کردن دیوار در بین آن مارمولکی را دید که میخی از بیرون راهش را بسته بود و او را طوری در دیوار گیرانداخته بود که امکان ذره ای جا به جایی نداشت.
دلش سوخت و یک لحظه کنجکاو شد. وقتی میخ را بررسی کرد تعجب کرد این میخ مدت ها قبل کوبیده شده بود! چه اتفاقی افتاده؟ مارمولک چطور این همه وقت در چنین موقعیتی زنده مانده؟
متحیر از این مسأله کارش را تعطیل و مارمولک را مشاهده کرد و به فکر رفت که چطور مارمولک تغذیه می کرده؟ همانطور که به مارمولک نگاه می کرد یکدفعه مارمولکی دیگر با غذایی در دهانش ظاهر شد. مرد شديدا متقلب شد.
مدت ها مراقبت. چه عشقی! چه عشق قشنگی! اگر موجود به این کوچکی بتواند عشق به این بزرگی داشته باشد پس تصور کنید ما تا چه حدی می توانیم عاشق شویم اگر سعی کنیم.

توکل

خشکسالی پیش آمد. آهوان در دشت خدمت پیامبر زمان رسیدند که ما از تشنگی تلف می شویم و از خداوند متعال در خواست باران کن.
پیامبر به درگاه الهی شتافت و داستان آهوان را نقل نمود. خداوند فرمود: موعد آن نرسیده. پیامبر هم برای آهوان جواب رد آورد. تا اینکه یکی از آهوان داوطلب شد که برای صحبت و مناجات بالای کوه طور رود، به دوستان خود گفت: اگر من جست و خیز کنان پایین آمدم بدانید که باران می آید و گر نه امیدی نیست.
آهو به بالای کوه رفت و حضرت حق به او هم جواب رد داد، اما در راه برگشت وقتی به چشمان منتظر دوستانش نگاه کرد ناراحت شد. شروع به جست و خیز کرد و با خود گفت: دوستانم را خوشحال می کنم و توکل می نمایم، تا پایین رفتن از کوه هنوز امید هست. تا آهو به پائین کوه رسید باران شروع به باریدن کرد.
پیامبر معترض پروردگار شد. خداوند به او فرمود: همان پاسخ تو را آهو نیز دریافت کرد با این تفاوت که آهو دوباره با توکل حرکت کرد و این پاداش توکل او بود.



▲ پارچه بافی در روستای رویین استان خراسان شمالی / عکس ها: مهر

AIDS هستند یا از داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی استفاده می کنند، از اهمیت بیشتری برخوردار است.»

از شست و شو تا بخور

بهترین راهکار مقابله با خطرات ناشی از این حشره و پیشگیری از آسیب هایی که ممکن است به دستگاه تنفسی وارد کند، شست و شوست. پزشکان توصیه می کنند که در صورت ورود مگس سفید به چشم ها به سرعت چشم ها را در معرض جریان آب قرار داده یا با محلول شستشوی چشم (eye bath) بشویند تا حشره و آلودگی ها خارج شوند. اگر هم این حشره به مجاری بینی وارد شد باید بینی و گلو را با آب یا سرم فیزیولوژی بشوید تا حشره وارد ریه نشده یا باعث ایجاد عفونت نشود.

افرادی که ساعت های طولانی در روز در محیط خارج از خانه حضور دارند یا افراد مستعد به ابتلا به بیماری های ریوی و عفونی، کودکان و افراد سالمند باید از ماسک های پارچه ای یا فیلتر دار استفاده کنند.

اگر آلرژی تان با ورود این حشره ها شدیدتر شده بهتر است به دکتر مراجعه کنید شاید لازم باشد داروی قوی تری استفاده کنید. اگر هم منزل تان در مناطق مرکزی شهر یا نزدیک پارک ها است بهتر است کمتر پنجره باز بگذارید و توری مناسب نصب کنید تا مگس های سفید به خانه تان راه پیدا نکنند. در این روزها سعی کنید مایعات بیشتری مصرف کنید. چون مایعات در کاهش عوارض حساسیت های تنفسی موثر است و میزان ترشحات تنفسی حساسیت را رقیق می کند که باعث می شود عامل حساسیت زائر کمتری بر بدن بگذارد.

داشتن رژیم غذایی محتوی ویتامین های گروه C، B و K هم برای کاهش اثرات آلرژی موثر است. بنابراین سبزیجات برگ سبز، سیوس گندم، جگر، تن، بوقلمون، مرغ، گوشت، تخم مرغ، ماهی سالمون (آزاد)، جو، پنیر، آجیل، سیوس گندم، جو، لوبیا، نان گندم، لموترش، آب سیب و کلم بیشتر مصرف کنید.

برای درمان این آلرژی با داروهای سستی هم می توانید سراغ روغن بنفشه بروید. مالیدن روغن بنفشه به پیشانی یا چکاندن آن در بینی سبب تقویت مخاطها شده و علائم آلرژی را کاهش می دهد.

چای سبز هم بسیار موثر است و دارای موادی است که در مقابل عوامل ایجاد کننده آلرژی ایستادگی می کند. فقط بدانید که باید چای سبز را خالص استفاده کنید و به آن شیر یا عسل اضافه نکنید.

البته خوردن عسل به تنهایی به درمان حساسیت و کاهش علائم آن کمک زیادی می کند. استفاده از اکالیپتوس هم التهاب های دستگاه تنفسی را کم می کند. می توانید قطره های اکالیپتوس برای بخور استفاده کنید. مگس های سفید معمولاً تا پایان تابستان و خنک شدن هوا میهمان ناخوانده تهران هستند و مجبوریم با آنها مدارا کنیم تا شهرداری و سازمان محیط زیست برای حل این مشکل راهکاری پیدا کنند.

عامل جدید ناپاکی هوای تهران

مگس های سفید

میهمان ناخوانده ای که صاحبخانه شده اند



هم خورده است.»

دستگاه تنفسی می شوند. اگر حساسیت دارید حتما متوجه شده اید که با پرواز این حشرات در اطراف تان عطسه، سرفه و خارش گلویتان بیشتر شده و کلافه تان می کند.

این حشره با ورود به مجاری تنفسی می تواند باعث تحریک مخاط شده و علاوه بر عطسه و سرفه، آبریزش بینی همراه دارد. به خصوص کودکان، افراد مسن و بیماران مبتلا به بیماری های زمینه ای تنفسی و آلرژیک مانند آسم و بیماری انسدادی تنفسی مزمن (COPD) بیشتر در خطر هستند.

از طرف دیگر مگس سفید می تواند باعث بروز التهاب و عفونت در دستگاه تنفسی فوقانی شود و زمینه را برای بروز عفونت های فرصت طلب قارچی و باکتریایی فراهم کند. البته مگس های سفید نمی توانند وارد ریه افراد شوند و سیستم تنفس فوقانی مانع از ورود این پشه ها به ریه می شود.

کسانی سیستم ایمنی بدنشان دچار مشکل است هم ممکن است با حضور مگس های سفید آذیت شوند. سید سهیل سعیدی ساروی می گوید: «این موضوع درباره افرادی که دارای نقص سیستم ایمنی از قبیل بیماران دریافت کننده پیوند، بیماران مبتلا به سرطان و

در این چند سال شهرداری اعلام کرده درختان را آب شویی می کند یا برچسب ضد آفت زرد رنگ به درختان می چسباند اما این مسائل کمترین اثری بر مگس های سفید نداشته و جمعیت آنها را کم نکرده یا منجر به رفتن آنها از تهران نشده است.

محرک آلرژی

مساله ای که با ورود مگس سفید باعث نگرانی مردم شد احتمال انتقال بیماری بود. البته این آفت آسیب های جدی به محصولات کشاورزی و به خصوص گوجه فرنگی می زند اما همه می ترسیدند آفت جان انسان ها باشند. در همان سال اول ورود این حشرات حرف های ضد و نقیضی در این باره زده می شد. اما حالا اکثر مردم می دانند این حشرات بیش از هر چیز به آلرژی افراد منجر می شود و افراد مستعد آلرژی را آزار می دهد. در واقع به دلیل اینکه سطح بدن و بال این حشره با پودر سفید رنگی پوشیده شده، ورود آن به بینی، چشم یا دهان می تواند تحریک کننده، حساسیت زا و آزار دهنده باشد.

مگس های سفید بسیار کوچکند و به همین دلیل راحت و از طریق حفره های بینی و دهان وارد

یگانه خدماتی

تا چند سال پیش مگس ها را نه به رنگشان که به سمج بودن و گشتن دور شیرینی می شناختیم! اما تهرانی ها و ساکنان پایتخت حالا مگس هایی دارند به همان سماجت ولی به رنگ سفید! امسال چهارمین سالی است که مگس های سفید تابستان راهی تهران می شوند و حالا اگر در خیابان های مرکزی شهر و پارک ها قدم بزنید موج سفید شناور در هوا را راحت می بینید. مگس هایی که مزاحمت و راهکار مناسبی هم برای رفع این مزاحمت شان پیدا نشده است و به این ترتیب مشکل دیگری بر مشکلات تهران و ساکنان این کلاتهر اضافه شد!

در غیاب شکارچی

سفید بالک یا همان مگس سفید تا چند سال پیش برای مردم عادی شناخته شده نبود اما کشاورزان و حشره شناسان می دانستند که از آفت های مهم کشاورزی هستند. بیشتر هم در مناطق گرمسیری و نیمه گرمسیری دیده می شوند و در شرایط گلخانه ای بر روی گیاهان زینتی و محصولات گلخانه ای زیاد می شوند و رشد می کنند.

در اولین سال حضور این حشرات در تهران گفته می شد با یک گیاه گلخانه ای که به ایران وارد شده به پایتخت راه پیدا کرده اند اما حالا نظرات متفاوتی بیان می شود. عده ای استفاده بی رویه و بی ضابطه از سموم و سمپاشی غیر اصولی را مقصر می دانند که باعث از بین رفتن زنبورها که دشمن مگس سفید هستند شده است. باز از بین رفتن زنبورها در اطراف تهران مگس های سفید به راحتی زندگی و تولید مثل می کنند.

عده ای هم معتقدند رفتن ایران به سمت خشکی و گرم تر شدن هوا باعث افزایش این آفت شده است. مساله دیگر این است که این حشره ارتباط بسیار نزدیکی با درخت توت کاکوزا دارد. درختی که بومی شرق آسیاست و چند سالی است شهرداری تهران کشت آن را به صورت وسیع در تهران آغاز کرده است.

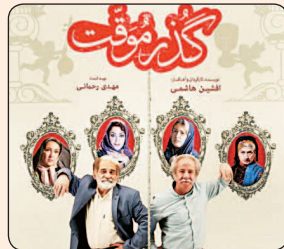
از سوی دیگر این نوع مگس سفید که در تهران وجود دارد بسیار مقاوم است و آفت کش خاصی هم برای آن معرفی نشده است. در واقع بعد از چند سال حضور این حشره در تهران سازمان گیاه پزشکی و سازمان حفاظت محیط زیست نتوانسته اند تشخیص بدهند که این حشره از چه گونه ای است یا آن را اعلام نکرده اند.

سید سهیل سعیدی ساروی متخصص فارمولوژی می گوید: «با توجه به پدیده گرم شدن هوا، خشک سالی، کمبود آب در کشور و نیز عدم استفاده از روش های صحیح دفع آفات گیاهی در مزارع و کشتزارهای ایران و خصوصاً مزارع اطراف تهران، جمعیت حشراتی از قبیل زنبور پارازیتوئید، کفشدوزک سیاه و شبگرهای گل که به طور طبیعی شکارچی مگس های سفید هستند، رو به کاهش شدید گذاشته و بدین ترتیب چرخه اکوسیستمی موجود به

سینما

گذر موقت

اگر اهل تماشای فیلم های طنز هستید، گذر موقت را به شما پیشنهاد می کنیم. گذر موقت یک فیلم شاد، مفرح و کمدی است که در آن تعداد زیادی از بازیگران شناخته شده حضور دارند.



این فیلم به کارگردانی و نویسندگی افشین هاشمی و تهیه کنندگی مهدی رحمانی در سال ۱۳۹۴ ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل اسماعیل محرابی، مسعود کرامتی، پانته آ بهرام، شقایق فراهانی، شبنم فرشادجو، پیام امیرعلیپان، آوا درویشی، شقایق دهقان، هومن برق نورد و لادن مستوفی نقش آفرینی می کنند.

این فیلم داستان دو پیرمرد را در شبی تاریک روایت می کند که تصمیمی مفرح می گیرند و سفری شبانه را در دل شهر آغاز می کنند.

تئاتر

اتوبوسی به نام هوس

تا ۲۴ شهریور فرصت دارید سری به فرهنگسرای نیاوران و سالن گوشه بزنید و نمایش «اتوبوسی به نام هوس» را ببینید. این نمایش که هر شب ساعت ۲۰ روی صحنه می رود، کاری است به کارگردانی محسن حاج نوروزی که



بر اساس نمایشنامه ای از تنسی ویلیامز ساخته شده. در این نمایش آریتا طالبی، سهیل قنادان، مهزاد توکلی، محمد سلطان پور، فاطمه شمس، اشکان کاظمی، مهتا احمدی، صدرا محمدی، مهدی سرابی و محسن حاج نوروزی روی صحنه می روند.

«اتوبوسی به نام هوس» برنده دو تندیس بهترین بازیگر نقشخوان زن مرد و نامزد تندیس بهترین کارگردانی از سومین جشنواره جایزه بزرگ نمایشنامه خوانی استاد ناظرزاده کرمانی شده است.

مدت زمان این نمایش ۹۰ دقیقه است و بهای بلیت آن ۲۰ هزار تومان تعیین شده است.

پیشنهاد هفته

هر روزی که فرصت زندگی به ما داده می شود، معجزه ای است که نباید به سادگی از آن بگذریم. برای آنکه عمرتان را با برکت کنید، صلح رحم کنید، به دیدن اقوام و دوستانتان بروید و سعی کنید بهانه های کوچکی برای خوش گذراندن در کنار آنها پیدا کنید؛ از یک سفر کوتاه گرفته تا چند ساعت سینماگردی و تئاتر بینی. پیشنهادهای ما را برای پربارتر شدن این دور همی تان بشنوید.

خوانسار هنوز هم می‌تواند شما را به خطرات دور و دراز پرتاب کند. خوانسار محل چشمه‌های فراوانی است. همین موضوع هم باعث شده این شهر طبیعت سبز و تازه‌ای داشته باشد. پارک جنگلی سرچشمه خوانسار در کنار آرامگاه شیخ اباعدنان با وسعتی حدود ۱۵ هکتار و چشمه‌های متعدد از جمله چشمه مرزنگوش، چشمه شترخون و چشمه پیر در دامنه کوه سیل قرار دارد. برای سفر به خوانسار از تهران و قم باید خود را به جاده اراک برسانید و پس از سلفچگان، دلیجان، خمین و گلیایگان، پس از حدود ۴ ساعت و نیم و ۳۹۶ کیلومتر این شهر زیبارا ببینید.

پیشنهادهای شیر آشپزی

بلغور پلو با ماهیچه

اگر از غذاهای تکراری خسته شده‌اید و دوست دارید غذای تازه‌ای را امتحان کنید، ما پلوی گندم و ماهیچه را به شما پیشنهاد می‌کنیم. غذایی اصالتاً ترکیه‌ای که با ذائقه ما ایرانی‌ها هم جور در می‌آید. این غذا سرشار از پروتئین است و انرژی شما را در طول روز به خوبی تامین می‌کند.

● مواد لازم:

ماهیچه	۱ کیلو گرم
پیاز	۱ عدد
سیر	۲ تا ۳ حبه
هویج خرد شده	۲ عدد
بلغور گندم	۲ پیمانه
فلفل قرمز خرد شده	۲ عدد
فلفل سبز خرد شده	۲ عدد
گوچه فرنگی	۱ عدد
نمک، فلفل، آویشن	به میزان لازم
کره یا روغن	به میزان لازم
طرز تهیه:	

ماهیچه‌ها یا گوشت‌های تکه شده را در سینی فر چرب شده با روغن قرار دهید. پیاز را به چهار قسمت برش داده و به همراه حبه‌های سیر، یک عدد هویج درشت خرد شده، یک فلفل سبز، یک فلفل قرمز، آویشن، نمک و فلفل سیاه روی ماهیچه‌ها پخش کنید. کره را به ابعاد کوچک برش داده و روی مواد پخش کنید.



روی ظرف را با فویل آلومینیومی بپوشانید. حدود ۲ ساعت در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید.

برای تهیه پلو، فلفل قرمز، یک عدد هویج و یک فلفل سبز نگینی خرد شده را در یک قاشق سوپ خوری کره یا روغن تفت دهید. بلغور گندم پخته را صاف کنید. آب اضافه کنید

دنیای شیرینی

شیرینی پفکی گردویی

شیرینی پفکی یک شیرینی ساده و خوش طعم است که کالری پایینی هم به نسبت دیگر شیرینی‌ها دارد. این شیرینی را در خانه بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

● مواد لازم:

گردو	۱۰۰ گرم
زرده تخم مرغ	۳ عدد
پودر قند	۳ قاشق غذاخوری
بیکنینگ پودر	نصف قاشق چایخوری
آرد	یک قاشق چایخوری
وانیل	نصف قاشق چایخوری



● طرز تهیه:

زرده و وانیل را آنقدر بزنید تا کرم رنگ شوند. گردو را اضافه کرده و کمی هم بزنید. سپس پودر قند، آرد، بیکنینگ پودر را اضافه کرده و یک بار دیگر هم بزنید. کف ظرف را کاغذ روغنی بپهن کرده و با فاصله با قاشق بریزید. مدت زمان پخت ده تا پانزده دقیقه در دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد است. در حین پخت، به دفعات چک کنید تا شیرینی نسوزد.

آشپزی رژیمی

جوجه چینی

● مواد لازم

سویاسس	۴ قاشق سوپخوری
زنجبیل رنده شده	۴ قاشق سوپخوری
سینه مرغ خرد شده	۸۰۰ گرم
سفیده تخم مرغ	۳ عدد
نشاسته ذرت	به میزان لازم
پیازچه نگینی خرد شده	۳۰ گرم
گشنیز	۴ قاشق سوپخوری
روغن مایع	به مقدار لازم
سس تایلندی	مقداری برای سرو



● طرز تهیه:

در یک ظرف بزرگ سویاسس و ۲ قاشق سوپ‌خوری آب بریزید و با قاشق هم بزنید تا کاملاً مخلوط و روشن شود. ۲ قاشق زنجبیل رنده شده را به آن اضافه کنید سپس تکه‌های مرغ را به آن بیافزایید و هم بزنید. بگذارید این مخلوط به مدت ۱۰ دقیقه بماند تا مرغ مزه دار شود. در ظرف دیگری، سفیده تخم مرغ را با همزن برقی هم بزنید تا فرم بگیرد. سپس ۲ قاشق سوپ‌خوری نشاسته ذرت را به همراه ۲ قاشق دیگر زنجبیل، پیازچه و نیمی از گشنیز به آن بیافزایید و هم بزنید. مرغ را در آبکش بریزید تا آب اضافی آن گرفته شود. تکه‌های مرغ را ابتدا در ظرفی حاوی مقداری نشاسته بغلتانید سپس آن‌ها را به مخلوط سفیده تخم مرغ آغشته کنید. تکه‌های مرغ را در قابلمه‌ای کوچک حاوی روغن داغ فراوان سرخ کنید. سپس آن‌ها را از قابلمه بیرون آورید و روی حوله کاغذی قرار دهید تا روغن اضافی آن‌ها گرفته شود. تکه‌های مرغ را در ظرف مورد نظر بچینید، روی آن‌ها، بقیه گشنیز را بپاشید و به همراه سس تایلندی سرو کنید.

خانه‌داری

نگهداری درست از یخچال و مواد غذایی



یخچال قلب آشپزخانه است. با رعایت این نکات ساده به حفظ عملکرد مطلوب یخچال و سلامتی بیشتر مواد غذایی‌تان کمک کنید.

مراقب در یخچال باشید

اگر عادت دارید در روز بارها و بارها سر یخچال بروید و مدتی توی آن را بگردید باید روشن را عوض کنید. باز گذاشتن در یخچال موجب خروج هوای سرد از یخچال می‌شود و موتور یخچال برای خنک کردن مجدد هوا باید مدت بیشتری کار کند که می‌تواند ۲۵ درصد بیشتر از مصرف معقول یخچال در سال باشد. بنابراین سعی کنید مواد غذایی را مرتب در یخچال بچینید و از طرفی با یک بار باز کردن در هر آنچه را لازم است، بردارید.

مواد غذایی آلوده در یخچال

مواد غذایی را با بسته‌بندی اصلی در یخچال نگذارید. مثلاً تخم‌مرغ‌ها را از شانه بیرون آورده و در سبزی در دار بچینید. یا میوه‌ها را شسته و در کیسه‌های تمیز در یخچال بگذارید. بطری‌های شیر و سطل‌های ماست هم قبل از رفتن به داخل یخچال باید شسته شوند تا آلودگی‌های ایجاد شده حین حمل و نقل و در فروشگاه از روی آنها زده شده شود. یادتان باشد آلودگی این خوراکی‌ها توسط میکروارگانیسم‌های موجود در کارتن‌ها و پوشش‌های پلاستیکی به راحتی به سراسر یخچال منتقل شده و سلامت شما را تهدید می‌کند.

انتخاب درجه مناسب

یکی از رایج‌ترین اشتباه‌ها در مورد استفاده از یخچال، انتخاب درجه خیلی سرد است. به‌طوری که بعضی از خوراکی‌ها حالت منجمد پیدا می‌کنند. سرمایی زیاد برای نگهداری مواد غذایی مناسب نیست، بلکه حتی می‌تواند با از بین بردن رطوبت، موجب فساد آنها شود. از طرفی، این کار فشار زیادی به موتور یخچال وارد کرده و انرژی زیادی مصرف می‌کند. بهترین حالت این است که دمای سردترین قسمت یخچال را بین صفر تا پنج

قرار دادن غذای گرم در یخچال

از قرار دادن غذای گرم در یخچال پرهیز کنید چون روند خنک‌سازی غذا با مشکل مواجه شده و فرصت رشد میکروب‌ها در غذا فراهم می‌شود. در عین حال به یخچال هم فشار بیشتری وارد می‌شود. بهتر است غذا ۱ تا ۲ ساعت در محیط آشپزخانه بماند تا خنک شده و سپس در یخچال گذاشته شود.

بی‌توجهی به میوه و سبزی‌ها

سبزی و میوه را نباید با نایلون در داخل یخچال قرار داد زیرا تعریق، امکان فساد را بیشتر می‌کند. در صورت کپک‌زدگی باید سریعاً میوه و سبزی کپک زده از یخچال خارج شود، زیرا باعث انتشار آلودگی در یخچال می‌شود. در صورت مشاهده چنین مواردی باید ظروف نگهداری این مواد را نیز از یخچال خارج کرده و به دقت شست‌شو و ضدعفونی کرد.

چینش نامناسب مواد در یخچال

مواد لبنی را باید در سردترین منطقه یخچال نگهداری کنید. تخم‌مرغ حتماً باید در یخچال و در طبقات پایین یخچال که خنک‌تر است نگهداری شود. بهترین درجه حرارت نگهداری تخم‌مرغ دمای ۴- درجه سانتیگراد و رطوبت ۸۵ درصد است. در مناطق گرم می‌توان حبوبات را در ظروف در بسته و در طبقات بالایی یخچال نگهداری کرد.

موادی که نباید در یخچال نگهداری کرد

جای موادی مثل سبب زمینی، پیاز، سیر، نان، قهوه، عسل، روغن، شکلات صبحانه و کره بادام زمینی در یخچال نیست و سرمای یخچال باعث افت کیفیت این مواد غذایی می‌شود. همچنین نیازی نیست برای سالم ماندن نوشابه آن را در یخچال نگه دارید. نوشابه سرد فقط طعم بهتری دارد. شیرهای استریلیزه که مدت ماندگاری طولانی‌تری دارند هم تنها در صورت باز شدن باید در یخچال نگهداری شوند و پیش از آن می‌توان شیر را خارج از یخچال نگه داشت.

درجه سانتیگراد نگه دارید.

به‌هم ریختگی طبقات یخچال

وقتی حجم زیادی از مواد غذایی را در یخچال قرار می‌دهید یا یخچال را پر از پلاستیک میوه‌ها و سبزیجات می‌کنید، مانع از عملکرد مطلوب آن می‌شوید زیرا هوا برای خروج گرما به خوبی جریان پیدا نمی‌کند. بهتر است نیمی از فضای یخچال پر باشد و البته مواد غذایی نیز به شکل مساوی در طبقات چیده شوند. یادتان باشد کشوهای یخچال هم نیازمند خلوتی هستند تا هوا به خوبی در آنها جریان پیدا کند.

ذخیره طولانی مدت مواد غذایی

ذخیره انواع مواد غذایی به مدت خیلی طولانی دشمن سلامتی شماست. برنج را تا سه روز می‌توانید در یخچال نگه دارید، خورش‌ها بعد از یک روز کیفیت پایین‌تری پیدا کرده و ممکن است باعث بیماری شوند. خوراکی‌هایی مانند ژامبون را هم باید پس از باز کردن پوشش بسته‌بندی در ظروف مخصوص نگه داشت و به تاریخ انقضای آن توجه کرد. مدت زمان نگهداری ماست، پنیر، تخم مرغ نیز باید مطابق با اطلاعات روی بسته‌بندی آنها باشد.

سحر خیزی با شما چه می کند؟



همیشه شنیده ایم که سحر خیزی باعث نشاط و سلامتی است. اما آیا می دانید زود بیدار شدن دقیقا چه تاثیری بر زندگی تان می گذارد؟

اولین مزیت سحر خیزی این است که باعث آرامش و کاهش اضطراب شما می شود. صبح زود هوا هنوز تاریک است و همه جا سرشار از سکوت و آرامش. در این زمان دور و برتان شلوغ نیست و چیزی حواستان را پرت نمی کند. این شرایط، آرامش فیزیکی و ذهنی خوبی برای شما به همراه دارد و شما می توانید هر کاری را با آرامش خاطر انجام دهید.

از سوی دیگر افرادی که صبح خیلی زود بیدار می شوند، یک قدم از بقیه جلوتر هستند. زمانی که همه افراد عجله دارند، آنها آرامند. وقتی که خیلی زود از خواب بیدار می شوید احساسات منفی همچون استرس، عجله برای آماده شدن، دیر رسیدن به محل کار و... را ندارید. عجله داشتن در طول روز شما را آشفته می کند. بیدار شدن قبل از همه باعث می شود زمان کافی برای برنامه ریزی، فکر کردن، سازماندهی کارها و... را داشته باشید.

سحر خیزی خلایق شما را هم افزایش می دهد. صبح زود شما زمان کافی دارید تا در مورد همه چیز به طور کامل و با در نظر گرفتن جزئیات فکر کنید؛ نه اینکه همه کارها را صرفا طبق عادت انجام دهید و روندی روزمره و تکراری در پیش بگیرید. در شرایطی که زمان کافی و آرامش دارید، ایده های زیادی به ذهنتان می آید.

۸ توصیه برای داشتن خواب کافی



محرك و کافئین دار مانند قهوه، نسکافه و چای خودداری کنید تا بی خواب نشوید.

۵- از نوشیدن آب زیاد قبل از خواب خودداری کنید چون باعث افزایش ادرار و بد خوابی می شود.

۶- نور اتاق را از ساعت ۹ شب به بعد کم کنید تا در تولید هورمون ملاتونین که هورمون خواب است اختلالی ایجاد نشود و به موقع خوابتان بگیرد.

۷- مطمئن باشید محیط اطراف شما به اندازه کافی گرم است. تهویه هوا و دمای مناسب اتاق برای داشتن خواب بهتر مفید است.

۸- حتما برایتان اتفاق افتاده که وقتی از ساعت خوابتان بگذرد دیگر تاصبح نمی توانید بخوابید. برای همین باید ساعت خواب منظمی داشته باشید و آن را در هر شرایطی رعایت کنید.

اگر به هر دلیلی تا دیر وقت بیدار بمانید سیستم اعصاب سمپاتیک و غدد فوق کلیوی به گونه ای عمل می کنند که بیشتر بیدار بمانید.

در واقع هورمون های ترشح شده توسط این غدد باعث می شوند بدن با خوابیدن مبارزه کند.

۱- شام را زودتر میل کنید، دیر خوردن شام موجب باقی ماندن غذای هضم نشده در معده و بروز بی خوابی می شود، سعی کنید شام را سبک و قبل از ساعت ۸ شب بخورید.

۲- یک ساعت قبل از خواب تلویزیون را خاموش کرده و گوشی موبایل و لپ تاپ و تبلت را کنار بگذارید. چرا که نور این دستگاه های الکترونیکی باعث بی خوابی می شود.

۳- مصرف نمک و شیرینی جات را در شب کاهش دهید. این مواد بسیار محرک هستند و شما را بی خواب می کنند.

۴- از ساعت ۵ عصر به بعد از نوشیدن مایعات

خطرهای سفره یک بار مصرف

سفره های یکبار مصرف شاید کار شما را ساده کنند اما خطرات زیادی دارند که نباید از آنها ساده گذرید. این سفره ها دارای مقدار زیادی کرنات هستند که عوارض زیادی برای بدن دارند. از جمله این عوارض می توان به کوتاهی قد کودکان و ریزش مو اشاره کرد.

همچنین مشکلاتی در معده و روده شما به وجود می آورد. مخرب بودن کرن به میزانی است که حتی برخی دستگاه هایی که این سفره ها را تولید می کنند، پس از تقریبا ۶ ماه نیاز به بازسازی دارند.

البته قرار دادن بشقاب روی سفره مادامی که غذا با سفره تماس پیدا نکنند، مشکلی نخواهد داشت اما قرار دادن نان به طور مستقیم روی سفره یا حمل نان از نانوائی تا خانه با سفره پلاستیکی اشتباه بزرگی است که به قیمت سلامتی شما تمام می شود. بدترین سفره های پلاستیکی آنهایی هستند که مرکب نقوش سطح آن به آسانی و با سایش دست جدا و دست را رنگی می کند.

چون این مرکب می تواند به راحتی به مواد غذایی نیز انتقال یافته و به خصوص در تماس مستقیم با نان داغ به دلیل رطوبت ایجاد شده از بخار آن سریع تر شروع به فعل و انفعالات مضر شیمیایی کند.

مرکب های چاپ حاوی ترکیبات و فلزات سنگین و سمی هستند که در صورت تجمع دراز مدت در بدن می توانند باعث بروز بیماری ها و مشکلات عیدیه ای در مصرف کننده شوند.

فلفل تند و این همه خاصیت!



کپسایسین آن قدر قدرتمند است که اغلب در کرم های موضعی کاهش درد استفاده می شود. دانه های فلفل هم ممکن است تند باشند، اما برخلاف باور عامه، این تندی از خود دانه ها نیست، تندی آنها به دلیل کپسایسینی است که از بافت های اطرافشان جذب کرده اند.

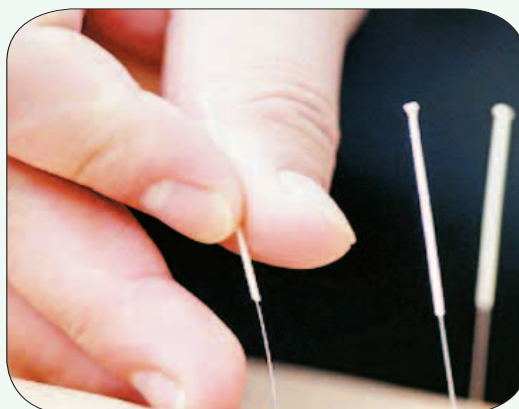
هزاران نوع فلفل تند وجود دارد که فواید غذایی مشابهی هم دارند. مثلا فلفل چیلی سبز کالری، قند، چربی و کربوهیدرات پایینی دارد، فاقد کلسترول است و مقدار زیادی ویتامین سی دارد. ویتامین سی با افزایش سوخت و ساز، توسعه بافت های پیوندی، بیوسنتز انتقال دهنده های عصبی، عملکرد ایمنی، التیام زخم ها و جذب آهن ارتباط دارد.

به علاوه این ویتامین یک آنتی اکسیدان است، یعنی رادیکال های آزاد را که به سلول ها آسیب می رسانند، از بین می برد. ویتامین سی برای سلامت پوست، دندان ها و استخوان ها لازم است و حتی به پیشگیری از بیماری اسکوربوت هم کمک می کند.

فلفل چیلی تند حاوی کارتنوئید (ویتامین A)، فلاونوئید، آنتی اکسیدان، ویتامین و مواد معدنی است که همگی خواص ضد پیری و ضد التهابی دارند و در حفاظت از دی ان ای (DNA) و کاهش فشار خون مؤثرند.

شگفتی واقعی فلفل چیلی، کپسایسین است؛ ترکیب گیاهی بی رنگی که به فلفل تند، خاصیت تند و تسکین درد می دهد.

آمادگی های قبل از طب سوزنی



اگر فشارخون دارید و داروهای فشارخون مصرف می کنید، لازم است پزشک طب سوزنی خود را در جریان

این روزها که خیلی از پزشکان به درمان های سنتی روی آورده اند، طب سوزنی رونق زیادی گرفته است. طب سوزنی یک روش موثر برای درمان بسیاری از بیماری ها است که ریشه در آسیای شرقی دارد. اگر تصمیم دارید از این روش درمانی استفاده کنید، این نکات را به خاطر بسپارید:

حتما به مراکز مراجعه کنید که از سوزن های یکبار مصرف استفاده می کنند.

سوزن هایی که یکبار مصرف نیستند به دلیل اینکه دائم ضد عفونی می شوند روکش خود را از دست می دهند و از دست رفتن این روکش به بروز درد هنگام فرو کردن سوزن در بدن می انجامد.

ضمین اینکه استفاده سوزن های یکبار مصرف خیال متخصص و بیمار را از انتقال هر نوع عفونتی آسوده می کند.

قرار دهید. اگر داروهای ضد انعقاد خون مصرف می کنید و یا مبتلا به بیماری قلبی هستید هم باید به پزشک بگویید.

مصرف داروهای ضد انعقاد خون ممکن است موجب بروز خونریزی های گسترده زیر جلدی و بروز کبودی در بدن شود.

خانم های باردار بهتر است تا هنگام زایمان از طب سوزنی استفاده نکنند چون احتمال سوء تغذیه در مادر یا جنین وجود دارد.

به مادران شیرده هم توصیه می شود در ماهه اول شیردهی به متخصص طب سوزنی مراجعه نکنند و پس از این دوره در صورتی که غذای کمکی کودک را شروع کردند، می توانند با تحت نظر گرفتن کودک از سوی پزشک به متخصص طب سوزنی مراجعه کنند.

از زندگی و روابط ایده‌آل مان می‌سازیم و این ندای منتقد درونی که به ما می‌گوید اگر کاری که می‌گویند نکنیم انسان بی‌هستیم، ذهنمان به این نتیجه می‌رسد که نمی‌تواند واقعیت‌های دنیای اطراف را درک کند.

این درگیری باعث می‌شود که نتوانیم با تمام وجود در کنار عزیزانمان باشیم و نتوانیم برای کارها و آرزوهای ارزشمند وقت بگذاریم. همچنین این کشمکش باعث نارضایتی و سرخوردگی می‌شود چیزی که باعث می‌شود یک چرخه از ساخت انتظارات و رها کردن آن‌ها به ذهن و زندگی ما فشار بیاورد.

در نهایت این موضوع باعث می‌شود ما به خودمان فشار زیادی بیاوریم تا بتوانیم مشکلات ایجاد شده را از میان برداریم.

در نتیجه ممکن است بیشتر بخواهیم با عجله مشکل رابطه‌مان را همسرمان را بهبود دهیم اما فراموش کنیم که لازمه آن توجه، مکالمه و وقت گذاشتن در آرامش است. بیشتر مواقع راهکارهایی که ذهنمان برای ما در نظر می‌گیرد فقط در ذهن ما کارایی دارد و منطبق با واقعیات و انتظارات دیگران از ما نیست.

این موضوع باعث می‌شود سرخورده شویم و فکر کنیم که ما و روابطمان با فانتزی‌هایی که ساخته‌ایم هماهنگ نیستیم. در نهایت این موضوع می‌تواند باعث اضطراب و ناراحتی شود.

همیشه سعی کنید بین کمیت و کیفیت تعادل ایجاد کنید. ممکن است وقت زیادی با همسرمان بگذرانیم اما این وقت گذاشتن عاشقانه و محبت‌آمیز نباشد. ممکن است با خانواده سفر بروید اما هیچکس از آن لذت نبرد. ممکن است همه چیز ظاهراً به تصویر فانتزی ذهن‌تان نزدیک باشد و یا تصاویر زیبایی از زندگی‌مان بر صفحه شبکه اجتماعی‌مان هم‌رسان شود اما اگر به عمق خواسته‌ها دقت کنید، این با هدف‌ها و خواسته‌های زندگی هماهنگ نباشد.

بنابراین هر از چندگاهی باید به این فکر کنید که در زندگی چه می‌خواهید و چه کسی برایتان اهمیت دارد و چگونه باید با او از زندگی لذت ببرید.

همیشه راه ساده‌تر این است که به ندای منتقد درونی گوش بدهید یا غرق رویا شوید. این راحت‌تر از این است که در لحظه زندگی کنید، خودتان را دوست داشته باشید و به کسانی که دوستانشان دارید توجه کافی کنید.

اما بد نیست هر از چندگاهی به خودتان گوش‌زد کنید که زندگی رویایی و یا تصویر انتقادی فقط یک مساله درونی است. زندگی در واقع بسیار ساده است، فقط باید آن را طور دیگری معنی کنید. زندگی توجه به اولویت‌ها و وقت گذاشتن برای همه جنبه‌های آن است.

چرا اولویت‌ها را از دست می‌دهیم؟



• ریخانه دوستدار

هر آدمی در زندگی مسئولیت‌ها و عناوین متفاوتی را به دوش می‌کشد. ما والد، شریک زندگی، پسر یا دختر، خواهر یا برادر، دوست، رئیس و همکار دیگران هستیم. این نقش‌های مختلف باعث می‌شود در بعضی از نقش‌های خود کمرنگ‌تر از آنچه که باید ظاهر شویم. اما واقعا گاهی لازم است برای کارهایمان اولویت بندی کنیم و بدون افراط در احساسات تصمیمات خود را اجرایی کنیم.

خیلی وقت‌ها تلاش می‌کنیم ساعت‌هایی از مسئولیت‌هایی که بر عهده داریم ذخیره کنیم تا زمان بیشتری برای پرداختن به علاقه‌مندی‌هایمان داشته باشیم اما وقتی می‌خواهیم این اوقات فراغت را برای کاری اختصاص بدهیم، در اولویت بندی درست عمل نمی‌کنیم.

ممکن است حتی کسانی که وقت بیشتری از آنها دریغ کردیم را در اولویت قرار ندهیم. گاهی بدون اینکه متوجه شویم با این روش دیگران را دلخور می‌کنیم و یا باعث ایجاد مشکلاتی برای خود می‌شویم.

یک مثال خوب برای این موضوع، تلاش برای داشتن یک سفر خانوادگی ایده‌آل است. ممکن است مدتها برنامه ریزی کنید، بلیط بخرید، هتل رزرو کنید، برای رفتن به رستوران یا نقاط دیدنی برنامه ریزی کنید و غرق در این برنامه ریزی شوید، از یک مکان به مکان دیگر می‌روید و

عکس می‌گیرید اما از نکته اصلی تجربه سفر دور می‌شوید، ممکن است این حس به شما دست ندهد که با خانواده خود به سفر رفته‌اید و از لذت دسته جمعی محروم شده‌اید. چون شما تنها تلاش می‌کنید که یک خاطره بسازید اما احساس تجربه عمیق آن خاطره را از دست می‌دهید.

این مثال ممکن است در هر موقعیتی اتفاق بیفتد، برای تعطیلات آخر هفته، عروسی، پیک نیک‌های خارج از شهر و یا دوره‌های خانوادگی یادوستانه.

ممکن است ما یک شام رمانتیک برای همسرمان در نظر بگیریم و سعی کنیم همه چیز عالی و بدون نقص باشد ولی در لحظه آخر اتفاقی بیفتد مثلاً همسرمان دیر به خانه بیاید و یا برای شروع یک مکالمه عادی دچار مشکل شویم. در این صورت بسیار محتمل است که تحت فشار قرار بگیریم و اصلاً یادمان نیاید چرا می‌خواستیم چنین شبی را با همسرمان بگذرانیم. به راحتی می‌توانیم تسلیم شویم و کل این تجربه را از بین ببریم.

چرا چنین وضعیتی همه گیر است؟

هر چه بیشتر از عمق بخشیدن به روابط، ایجاد روابط جدید و شکل دادن به زندگی واقعی دورتر شویم، بیشتر به رویاهای ذهنی علاقه‌مند می‌شویم. ما هر کسی که باشیم دوست داریم در مورد آنچه زندگی‌مان باید باشد دست به ایجاد فانتزی بزنیم. اگر مراقب نباشیم، این رویاها از

تجربه‌های واقعی زندگی‌مان مهم‌تر می‌شود. ما برای ایجاد تصویر ذهنی ایده‌آل‌های خود بیشتر وقت می‌گذاریم اما از روابط واقعی لذتی نمی‌بریم.

در عین حال یک منتقد درونی وجود دارد که درون همه ما وجود دارد که دائماً «باید»ها را گوشزد می‌کند. وقتی در حال کاری هستیم چیزی در درون ما می‌گوید: «تو باید بیشتر برای خانواده وقت بگذاری. از خانواده‌ات دور شده‌ای.» در جمع خانواده می‌گوید: «تو باید بیشتر کار کنی. برای پیشرفت باید بیشتر تلاش کنی.» این ندای درونی می‌تواند بی‌انصاف باشد، به ما می‌گوید که اگر این کار یا آن کار را نکنی شکست می‌خوریم؛ چیزی شبیه یک پدر یا مادر بد، همسر بد، شکست خورده در کار و یا انسان بی‌هدف.

علاوه بر انتقاد از ما، این ندای درونی می‌تواند دیگران را نیز مخاطب قرار دهد. مثلاً وقتی منتظر کسی هستیم و او دیر می‌کند این ندا می‌گوید: «چقدر دیر کرده. برای تو ارزشی قابل نیست. شب مرا خراب کرد.» و یا وقتی فرزندانمان غر می‌زنند چیزی درون ما فریاد می‌کشد: «این سفر مزخرف است.

این بچه برای من و زحمت‌م ارزشی قابل نیست.» نتیجه گوش دادن به این ندا، خراب شدن تجربیاتی است که می‌تواند شیرین باشد و باعث می‌شود نتوانیم به آنچه واقعا می‌خواهیم برسیم.

با قرار گرفتن در کشاکش فانتزی‌هایی که

۵۵۵ یافته‌های سلامتی

ژن تاثیر گذار بر ابتلا به افسردگی

افسردگی سالانه بر بیش از ۳۰۰ میلیون نفر در جهان تاثیر می‌گذارد. اگرچه عوامل محیطی در بسیاری از موارد ابتلا به افسردگی نقش دارند، اما ژنتیک هم بسیار مهم است. حال مطالعه جدید محققان دانشگاه مریلند نشان می‌دهد چگونه یک ژن خاص نقش محوری در حفاظت در مقابل استرس یا ایجاد استرس بر اساس میزان فعالیتش دارد. این مطالعه برای اولین بار نشان می‌دهد که چگونه این ژن خاص موسوم به *SLC6A15* در یک نوع نورون که نقش کلیدی در بروز افسردگی دارد عمل می‌کند.



مری کای لوبو، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این مطالعه نشان می‌دهد چگونه میزان این ژن در این نورون‌ها بر خلق و خو تاثیر می‌گذارد. افراد دارای میزان متغیر این ژن در مناطق خاصی از مغزشان بیشتر به معرض ابتلا به افسردگی و سایر اختلالات احساسی مرتبط با استرس قرار دارند.» به گفته محققان، شناسایی این ژن می‌تواند منجر به دستیابی به شیوه جدیدی برای درمان افسردگی شود.

۵۵۵ توصیه‌های عاشقانه

مواجهه با عصبانیت همسر

در زندگی مشترک ممکن است با چهره خشمگین یا ناخوش همسران مواجه شوید اما نوع واکنش شما به این عصبانیت می‌تواند تضمین کننده کیفیت رابطه شما در مواقع دیگر باشد. در این جور مواقع سعی کنید آرام باشید. عصبانیت، غذای عصبانیت است. وقتی همسران عصبانی است و شما علت عصبانیت آن را فهمیده‌اید، حتی اگر شما موضوع



عصبانیت او باشید سعی کنید در آن موقعیت شما نیز عصبانی نشوید زیرا به هم ریختن اوضاع و فضا تنها باعث ادامه مشاجرات شده و اوضاع را بدتر از پیش خواهد کرد. در آن موقعیت سعی کنید آرام باشید حتی اگر حق با شما باشد و بحث درباره موضوع را به وقت دیگری موکول کنید. با همسران همدردی کنید و احساس خود را به زبان آورید زیرا اگر فرد عصبانی بداند که همسرش احساسات واقعی‌اش را انکار کرده و نسبت به موضوع پیش آمده بی‌تفاوت است، خشم‌اش بیشتر می‌شود. به هیچ وجه همسران را به حرف زدن وادار نکنید ممکن است او نیاز به سکوت داشته باشد تا در خلوتش درباره احساس خود فکر کنند و پس از مدتی درباره آن حرف بزند.

۱۲ راه برای کاهش اضطراب کودک



• ریحانه دوستدار

اضطراب کودکان، مشکل شایعی در میان کودکان و بزرگسالان است و حدود ده تا بیست درصد کودکان دبستانی علائم اضطراب را تجربه می‌کنند. نسبت کودکانی که استرس را تجربه می‌کنند از این نیز بیشتر است. اگر کودکان دچار استرس و اضطراب است می‌توانید به او کمک کنید تا از فشار نگرانی‌ها رها شود؟

به او بیاموزید که با ترس هایش روبرو شود نه اینکه از آنها فرار کند

انسان از موقعیت‌هایی که از آنها اجتناب می‌کند، ترس دارد، این اجتناب از موقعیت‌های اضطراب را خودش باعث ایجاد اضطراب می‌شود. وقتی کودک با ترس هایش روبرو می‌شود، یاد می‌گیرد که اضطراب به طور طبیعی با گذر زمان کاهش پیدا می‌کند.

بدن انسان نمی‌تواند برای طولانی مدت مضطرب باقی بماند بنابراین مکانیزمی وجود دارد که پس از مدتی باعث آرامش می‌شود. معمولا اضطراب بعد از بیست تا چهل دقیقه فروکش می‌کند.

به او بیاموزید انسان کاملی نبودن اهمیت ندارد

خیلی از والدین گمان می‌کنند موفقیت در ورزش، درس و یا هنر بسیار اهمیت دارد. اما آنها فراموش می‌کنند کودک باید تجربه‌های منحصر به فرد کودکی خودش را داشته باشد.

اگر برای کودکان نمره شانزده نمره قابل

قبول اما کافی نباشد، مدرسه برای او فقط جایی برای نمره گرفتن می‌شود نه جایی برای آموزش و لذت از آموزش. این به این معنا نیست که نمره عالی گرفتن و نگر اول بودن اهمیتی ندارد، بلکه مهمترین موضوع تشویق کودک برای تلاش است و البته در عین حال باید بدانید که پذیرفتن اشتباه و غلط‌های جزئی او امری طبیعی است.

بر نکات مثبت توجه بیشتری داشته باشید

گاهی اوقات کودک مضطرب و نگران در افکار منفی و انتقاد از خود غرق می‌شود. ممکن است او در مورد اتفاقات آینده بیشتر بر نیمه خالی لیوان تمرکز کند. هرچه شما بیشتر بتوانید بر افکار مثبت کودکان و نکات خوب موقعیت تمرکز کنید، کودک شما نیز می‌تواند نکات مثبت را ببیند و به آنها توجه کند.

برای فعالیت‌های آرامش بخش برنامه ریزی کنید

کودکان احتیاج به فعالیتهای آرامش بخش دارند و باید کودکی کنند. اما گاهی فعالیت‌های جالب مانند ورزش می‌تواند بیشتر جنبه قهرمانی و پیروزی به خود بگیرند.

پس باید مطمئن شوید کودکان فقط برای لذت و سرگرمی بازی می‌کنند. این نوع فعالیت‌ها می‌تواند برنامه ریزی روزانه برای بازی با اسباب بازی یا یک ورزش، یوگا، نقاشی یا معاشرت با دیگر کودکان باشد.

برای کودکان الگوی رفتار مناسب، اهمیت به خود و مثبت اندیشی باشید

کودک معمولا رفتار والد را تقلید می‌کند.

بنابراین اگر شما از موقعیت‌های اضطراب را اجتناب کنید، کودکان نیز از شما تقلید می‌کنند. اگر شما با ترس هایتان روبرو شوید، او نیز همین کار را می‌کند.

اگر شما به خودتان اهمیت بدهید و برای نیازهایتان وقت بگذارید، او هم از شما تقلید می‌کند. پس اگر می‌خواهید کودکی سالم از نظر روان داشته باشید خود شما نیز باید به روان خود اهمیت بدهید.

رفتارهای شجاعانه کودکان را تشویق کنید

اگر کودک با ترس هایش روبرو شد، این کار او را تشویق کنید. این تشویق می‌تواند یک آغوش، یک استیکر و یا یک جایزه کوچک باشد. اما شما هیچگاه نباید از قبل برای کودک جایزه‌ای تعیین کنید. اگر رفتار مناسب کودکان در مقابل ترس هایش با تشویق همراه باشد، او برای ادامه این رفتار دلگرم‌تر می‌شود.

خواب مناسب را جدی بگیرید

برای کودکان زمان خواب منظمی در نظر بگیرید و بر آن پافشاری کنید. این کار به کودک شما کمک می‌کند تا خواب کافی داشته باشد و بدون استرس به خواب برود و یا از خواب بیدار شود.

کودک را تشویق کنید که اضطراب خود را بازگو کند

اگر کودکان با شما شمایز ترس‌ها و اضطراب‌های حرف زد به او نگویید «مشکلی نیست» یا «نه تو نمی‌ترسی» این کار به کودک

شما کمکی نمی‌کند بلکه باعث می‌شود کودکان فکر کنند که به او گوش نمی‌کنی یا او را نمی‌فهمی. به جای این کار می‌توانید بگویید «بله، به نظر می‌رسد که ترسیده‌ای. نگران چه چیزی هستی؟» بعد می‌توانید در مورد احساسات و ترس هایش با او صحبت کنید.

به او کمک کنید که مشکلش را حل کند

وقتی که به کودکان اطمینان می‌دهید که او را می‌فهمید و به حرف‌های او گوش می‌دهید، باید این کار را با کمک برای حل مشکل واقعی او تکمیل کنید. باید به او کمک کنید که راه حل‌های مختلفی برای مشکلش پیدا کند. اگر کودکان خودش می‌تواند راه حل خوبی برای مشکلش پیدا کند که عالی است. در غیر این صورت می‌توانید در این کار او را یاری کنید.

آرام باشید

باز خورد کودک به موقعیت‌ها معمولا بر اساس مشاهده والدین است. حتما بارها کودکی را دیده‌اید که بعد از زمین خوردن به پدر و مادرش نگاه می‌کند و بعد عکس العمل نشان می‌دهد. کودکان در هر سنی به احساسات والدینش توجه می‌کنند و معمولا واکنش او منطبق با رفتار والدین است. اگر شما مضطرب باشید، کودک نیز مستعد اضطراب بیشتری است. اگر می‌خواهید اضطراب و استرس کودکان را کاهش دهید خودتان نیز باید آرام باشید. شما باید با صدای آرام صحبت کنید، صورت شما آرام باشد و رفتار آرامی داشته باشید.

با کودکان تمرینات آرامش بخش انجام دهید

گاهی چند تمرین آرامش بخش ساده می‌تواند راهکار کاهش اضطراب کودکان باشد. این کار می‌تواند چند نفس عمیق باشد و یا می‌توانید از کودکان بخواهید به چیزی که دوست دارد مثل قدم زدن در ساحل فکر کند. می‌توانید از او بخواهید چشمانش را ببندد و به یک صدا، بو و یا تصویر فکر کند.

مثلا از او بخواهید که چشمانش را ببندد و به ساحل و بوی دریا فکر کند و شن‌ها را در زیر پاهایش تصور کند، به صدای مرغان دریایی و صدای موج‌ها فکر کند. اگر این کار برای او اثر داشت می‌توانید از او بخواهید خودش در زمان اضطراب این تمرین را انجام دهد.

تسلیم نشوید

اضطراب و استرس می‌تواند یک درگیری مزمن شود و موضوع اضطراب از می‌تواند تغییر کند اما او ممکن است دایم برای چیزهای متفاوتی احساس اضطراب کند.

آنچه از نظر علمی واضح است اضطراب و استرس درمان پذیر است پس آنچه اهمیت دارد این است که تسلیم نشوید پس اگر اضطراب کودکان حاد شد حتما به روان پزشک کودک مراجعه کنید.

اشتباهات رایج

مقایسه موقوف!



یکی از بزرگترین اشتباهات پدر و مادرها مقایسه کردن فرزندان با دیگران یا با خواهر و برادرهاست. این کار شاید از نگاه شما با هدف دادن انگیزه بیشتر به فرزندان انجام شود اما نتیجه‌ای جز تخریب بیشتر و تضعیف او ندارد. هیچ وقت نگویید: «بین خواهرت غذایش را کامل خورده اما باز هم غذای تو مانده است!» این جمله شاید به ظاهر معمولی باشد اما می‌تواند

باعث یک عالم ماجرای مختلف شود: از جمله اینکه یکی از بچه‌ها به دیگری حسادت کند و به خاطر همین هم شروع به نشان دادن مشکلات رفتاری کند. به جای آن فرزندان را با خودش مقایسه کنید.

مثلا بگویید دیشب که غذایت را کامل خوردی یک کم بزرگتر شدی، امروز هم غذایت را کامل بخور تا حسابی بزرگ شوی. یادتان باشد یکی از دلایلی که بچه‌ها در مدرسه می‌شوند، همین مقایسه‌هاست.

زمانی که پدر و مادر به جای مقایسه از تشویق استفاده کنند بچه‌ها گزینه‌های زیادی برای تغییر پیش رو دارند در حالی که مقایسه این گزینه‌ها را اول محدود و بعد نابود می‌کند.

بچه‌ها و یافته‌ها

احتمال افسردگی کودکان چاق در بزرگسالی



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد کودک دارای اضافه وزن با مشکلات بلندمدت سلامت روان مواجه است. محققان دریافته‌اند در مقایسه با کودکانی با وزن نرمال که در بزرگسالی دچار اضافه وزن شده بودند، کودکان چاق یا دارای اضافه وزن سه برابر بیشتر در معرض ریسک افسردگی در بزرگسالی قرار دارند. دکتر دیورا کیسون اسمیت، عضو تیم تحقیق از دانشگاه

UHL هلسند، در این باره می‌گوید: «کودکان دارای اضافه وزن در معرض ریسک بالایی ابتلا به برخی اختلالات حاد افسردگی در طول زندگی در مقایسه با کودکان دارای وزن نرمال قرار دارند.» به گفته محققان، ارتباط بین چاقی و افسردگی بسیار پیچیده است.

به عنوان مثال، افرادی که وزن ایده ال ندارند ممکن است اعتماد به نفس کمتری داشته باشند و اعتماد به نفس پایین با افسردگی در ادامه زندگی مرتبط است. همچنین به گفته اسمیت، «این احتمال وجود دارد که آسیب پذیری آنها در معرض اضافه وزن و افسردگی تاحدودی ناشی از ریسک مشترک ژنتیکی باشد.»

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۳ شهریور ماه ۱۳۵۶ (برابر با ۸ رمضان ۱۳۹۷، ۲۵ اوت ۱۹۷۷) نقل شده است.

مبادلات تجاری ایران و آلمان به ۱۰/۸ میلیارد مارک رسید

«اریش رولف روننگسن» رئیس اتاق بازرگانی ایران و آلمان امروز اعلام کرد: حجم مبادلات تجاری میان ایران و آلمان فدرال در سال ۱۹۷۴، ۶ میلیارد مارک بود و این رقم در سال ۱۹۷۶ به ۱۰/۸ میلیارد مارک افزایش یافت. وی گفت حجم مبادلات تجاری بین دو کشور در سال ۱۹۷۲ ۲/۵ میلیارد مارک در ۱۹۷۳ سه میلیارد و ششصد میلیون و در سال ۱۹۷۵ هشت میلیارد و هشتصد میلیون مارک بوده است.

رهبر اتاق بازرگانی ایران و آلمان پیش بینی کرد که حجم مبادلات تجاری میان دو کشور در سال جاری افزایش یابد.

مجلس بدولت آموزگار باتفاق آراء رأی اعتماد داد

جلسه علنی امروز مجلس شورای ملی ساعت ۹ بامداد امروز بریاست آقای مهندس عبدالله ریاضی تشکیل گردید. نخست وزیر و اعضای کابینه در جلسه امروز پس از نطق چند تن از نمایندگان پیرامون برنامه دولت و سخنان نخست وزیر، مجلس به دولت جمشید آموزگار رأی اعتماد داد. مقارن ظهر پس از آنکه به کفایت مذاکرات رأی گرفته شد آقای جمشید آموزگار نخست وزیر پشت تریبون قرار گرفت و در میان سکوت نمایندگان گفت: همه صحبتها را گوش دادم. براستی هر چه فکر کردم، دانستم که یک داوری و ارزشیابی از کارهای گذشته در مجلس مطرح است یا بررسی برنامه دولت دوازده روزه؟

نخستین کارخانه نان ماشینی کورش افتتاح شد

نخستین کارخانه نان ماشینی در ایران در حضور آقای احمد خیامی بنیان گذار و مدیر عامل فروشگاههای زنجیره ای کورش رسماً افتتاح شد. این واحد عظیم مجهز به دو ماشین ۴ و ۵ تنی نان پزی است. کارخانه نان ماشینی می تواند روزانه ۲۷ تن انواع نان را برای فروش در فروشگاههای کورش و یاد دیگر واحدها تولید کند.

بزن بزن کوبانیها و آمریکانهادار صوفیه!

تیم بسکتبال مردان ایالات متحده آمریکا در راه رسیدن به مقام قهرمانی مسابقه های بسکتبال هشتمین دوره بازیهای جهانی دانشجویان جهان در صوفیه، تیم کوبا را هم ۷۸-۹۴ از سر راه برداشت.

اما این پیروزی زیاد آسان هم بدست نیامد. چون قسمتی از مسابقه را هم نفرا ت دو تیم با ضربات مشت و پرتاب صندلی ها و بطریهای نوشیدنی بسوی یکدیگر برگزار کردند! شدت بزن بزن بازیکنان آمریکائی و کوبائی بقدری بود که فیل هوپارد و جیم بیللی دو یار تیم آمریکا به شدت مصدوم شدند و جیم بیللی که سانتر پرثمر تیم آمریکاست بخاطر اصابت یک بطری، دچار شکستگی استخوان آرنج و پارگی عضله شد که بلافاصله به بیمارستان برده شد و محل آسیب دیده ۱۵ بخیه خورد!

قیمت جدید پژو فولکس

مرکز بررسی قیمتها، نرخ جدید چند مدل اتومبیل خارجی از جمله پژو، فولکس واگن و آلفا رومئو را اعلام کرد.

اتومبیل سواری پژو استیشن ۵۰۴ چهار در چهار سیلندر با لوازم فندک - ساعت بخاری و پنج حلقه لاستیک ۷۷۲ هزار ریال. اتومبیل سواری فولکس واگن گلف اف چهار در چهار سیلندر با لوازم بخاری، گرم کن، شیشه عقب شیشه شور، برف پاکن، پنج حلقه لاستیک، هر دستگاه بمبلغ ۶۵۸ هزار ریال.

ساعت کار اصناف از اول مهر تغییر میکند

ساعت کار اصناف پایتخت و نیز خرید مردم تهران از اول مهر ماه تغییر خواهد کرد.

امروز اعلام شد اتاق اصناف پایتخت همزمان با برگردان ساعتها به حالت عادی، ساعت کار اصناف را نیز تغییر خواهد داد. به این ترتیب آن دسته از اصناف که در حال حاضر از ساعت ۹ صبح تا ۸ بعداز ظهر بکار میپردازند، با عقب کشیدن ساعتها، از اول مهر از ۹ صبح تا ۷ بعداز ظهر بکار خواهند پرداخت و ساعت کار آن گروه از اصناف که در حال حاضر از ۷ صبح تا ۷ بعداز ظهر کار میکنند، از ۷ صبح تا ۶ بعداز ظهر خواهد بود.

قالب امروز



بانوان قایقگران در ورزشگاه آزادی تهران - عکس از: ناصر خمسه

سرایه

باده با مدعیان می کشی و می ریزی

خون دل در قدح خون دل آشامی چند

گرچه در بادیه عشق به منزل نرسی

اینقدر بس که در این راه زنی گامی چند

هاتف سوخته کز سوختگان وحشت داشت

مبتلی گشت به همصحبی خامی چند

هاتف اصفهانی

با حرفیان چو نشینی و زنی جامی چند

یاد کن یاد ز ناکامی ناکامی چند

بی تو احوال مرا در دل شبها داند

هر که بی هم چو تویی صبح کند شامی چند

درخواستار منیان از بهرام پنجم

یک روحانی ارمنی ۲۶ آگوست ۴۲۹ میلادی از ارمنیان مسیحی ششده خواست که به صورت گروهی از بهرام پنجم (بهرام گور) شاه وقت ایران بخواهند که اردشیر (ارته سنز) فرماندار آنان را بر دارد و از آن پس هم برایشان از میان مسیحیان فرماندار تعیین کند.

بهرام پنجم که از ۴۲۰ تا ۴۳۸ میلادی بر ایران پادشاهی کرد و پیش از سلطنت، استاندار کرمان بود با عزل اردشیر، تنها به دلیل عدم رضایت عمومی از او موافقت کرد و سال بعد «ویمهر شاپور» را فرماندار ارمنستان کرد که او هم زرتشتی بود و به ارمنیان پیام داد که نباید بار دیگر از تفاوت دین سخن به میان آورند.

در همین سال، بهرام پنجم با ورود دسته هایی از کولیان هند به قلمرو ایران برای سرگرم کردن ایرانیان با کارهای هنری خود موافقت کرده بود.

نبرد سر نوشت ساز ملازگرد

۲۶ آگوست ۱۰۷۱ سالروز نبرد ملازگرد است که میان آلپ ارسلان سلجوقی و رمانوس چهارم (دیوژنس) امپراتور روم شرقی روی داد و آلپ ارسلان برنده این نبرد بود. نبرد در ملازگرد واقع در شمال دریایچه وان (آناتولی شرقی، ارمنستان بزرگتر) روی داد.

آلپ ارسلان که بر سرزمینی از کوه های هندوکش تا فرات حکومت داشت، از طریق آناتولی شرقی و جنوبی رهسپار تصرف سوریه بود که بانیر و های نظامی روم شرقی رو به رو شد.

مورخان کارشناس تحولات قرون وسطی شکست بیزانس در نبرد ملازگرد را آغاز پایان امپراتوری روم شرقی نوشته اند.

روزنامه ای برای پاسداری از زبان پارسی و فرهنگ ایرانی
پارسیان منطقه فراورد (تاجیک های آسیای میانه) در آن زمان که این منطقه «ترکستان روسیه» نامگذاری شده بود با هدف حفظ زبان و ادبیات پارسی، فرهنگ و تمدن ایرانی خود، ۲۵ آگوست سال ۱۹۲۴ روزنامه «آواز تاجیک» صدای پارسیان به زبان پارسی را منتشر کردند.

این روزنامه به همت تاجیکان سمرقند، در شهر تاشکند کار انتشار خود را آغاز کرد و نخستین سردبیر آن «عبدالقیّم قری» بود.

www.iranianshistoryonthisday.com

سودوکو

۱۹۸۷

			۱		۶		۴	
۵		۹		۸				
۱	۷		۵				۸	
	۲	۸						
		۵				۶		۸
۷					۳	۲		
	۳			۸		۱	۵	
				۳		۴		۷
	۶		۴		۵			

۱	۹	۷	۴	۶	۸	۲	۵	۳
۲	۵	۳	۱	۹	۷	۴	۶	۸
۴	۶	۸	۲	۵	۳	۱	۹	۷
۷	۱	۹	۸	۳	۴	۶	۲	۵
۶	۴	۲	۷	۱	۵	۸	۳	۹
۸	۳	۵	۹	۲	۶	۷	۱	۴
۵	۷	۱	۶	۸	۹	۳	۴	۲
۹	۲	۴	۳	۷	۱	۵	۸	۶
۳	۸	۶	۵	۴	۲	۹	۷	۱

حل ۱۹۸۶

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

کتابی از یک لندن	بسیار لاغر و باریک	جد خاکسپاری	خود نمایشنامه غم انگیز	جام قهرمانی دفع مزاحم	قوی
سی	فراروان	اسم پولک ماهی	رو نوشت خزنده گزنده	پرهیز گاران	لاستیک ماشین
شخص	گرما	لباس خانمها رشو دهنده	تصویر گر	آسان	نزدیک
وسيله فک کننده	پایه ها	از مراکز استان ویرانی	عشوه	کم پشت	احساس غرور
خیال و بندار					بارکش شهری
					ماه پاییزی
					دختر خدمتکار
					ک

حل

۴۴۹۹